



حديث الهلال

نفوة اهل الفكر: يزور مصر كل عام طائفة من اعلام العلم والادب للاشتراك في المؤتمرات العلمية ، او حضور جلسات المجمع القوي او لاقاء محاضرات في بعض دور العلم والادب او لزيارة مشاهد مصر التاريخية والفنية ، فيحتفى بهم بعض اسدقاتهم او ينزلون ضيوفا على إحدى الجهات الرسمية التي دعيتهم لحضور هذه المؤتمرات او اقاء هذه المحاضرات . وبعد ان تنتهي مهماتهم التي دعوا اليها يرجعون الى بلادهم دون ان يتصلوا اتصالا جذبا بالاداسط العلمية والادبية ، ودون ان تعنى بهم الهيئات الاخرى التي لم تشترك في دعوتهم الى هذه البلاد

وعندنا في مصر جامعة الدول العربية ، والمؤتمر الاسلامي ، وفي كل منهما ادارة عامة ثقافية والعمل لتنميتها بين الدول العربية والاسلامية كما ان عندنا مجمع اللغة العربية ، والجلس الاعلى لرعاية الفنون والآداب وجمعية الشبان المسلمين ، وجمعية الشبان المسيحية ، ورابطة الادب الحديث والرابطة الاسلامية .. لا بل عندنا نقابة الصحفيين ، ونقابة المهندسين ، ونقابة المحامين ، واتحاد المهن الطبية .. وكل هذه الهيئات تعمل في نطاق ضيق . فأي عالم او اديب او فنان نزل في مصر اذا لم يكن منعوا من احد هذه الهيئات ، لا يجد مكانا ولا نواة يجتمع فيها برجال الفكر العربي في مصر ، وقد يقضى الاسابيع دون ان يتصل او يتعرف الا ببعض الأفراد القلائل ، ثم يعود الى بلاده كما الى فلا تعارف فكري ولا تبادل لثقافتهم به الحياة الفكرية في الشرق العربي .. ١٠

وقد نجم من ذلك ان علماء الاقطار العربية والاسلامية وادباءها وفنانيها لا يكاد يعرف بعضهم بعضا مع شهرتهم في بلادهم ، بل ان هناك من يجعل التهافت الادبية والثقافية واعلامها في بعض هذه البلاد لانه لم يجتمع بأدبائها

وعلمائها الذين يزورون مصر ، أو لانه لم يزر هذه البلاد ويقف على ما فيها من حركة فكرية

ولا ريب ان من أهم الاسباب التي أدت الى هذه الحالة ان الهيئات العلمية والادبية الحكومية تقتصر على أعمالها وعلاقاتها الرسمية ، فلا تعنى بالصالحيين فيها بالاوساط الثقافية الحرة ، وهي اذا شئت ان تعرفهم بطوم مصر وفنونها قامت بزيارتهم لآثارها الفرعونية والإسلامية ، ولتأخذها التاريخية والفنية ، ولاشهر وأضخم مساجدها في مصر

وإذا كانت هذه الزيارات الآتية مفيدة في العناية لهذه البلاد إلا انها ليست كافية في اطلاع هؤلاء الضيوف على الحركة الفكرية في مصر ومدى نشاطها بين أهلها في العصر الحديث

وكذلك نستطيع ان نقول ان الاوساط العلمية والادبية الحرة لا تقوم في هذا الميدان إلا بحدود ضيقة ، بل ان كل ما تعطيه ان تقدم لهؤلاء الضيوف الشئ والحلوى ، وكثيرا ما يكون ذلك لنا لما قاموا به من التهام محاضرات من بلادهم أو في بعض البحوث الثقافية

اننا محتاجون الى ندوة أو ندوات يجد ضيوفنا فيها مزارا حرا يقضون فيه الساعات الى زملائهم من أهل العلم والأدب في مصر يتعارفون فيها ويتبادلون الآراء والأفكار ، ويعملون في جو حر بعيد عن الرسمية لئلا ما ينهض بالعلم والأدب والفن في بلاد الشرق العربي والإسلام . . ويومئذ تزداد معرفة مصر وشقيقتها بمن فيها من اعلام يقومون بخدمة العلوم والفنون والآداب ، وتقوى الوحدة الثقافية بين هذه الأقطار ، فلا نجد مثلا من يتساءل هل في فلسطين أو في الأردن أدباء ، لانه لم يزرها ، ولم يجلس الى بعض أهلها من المثقفين

ان المجلس الأعلى لرعاية الفنون والآداب يستطيع ان يؤسس هذه الندوة كما تستطيع جامعة الدول العربية ، والمؤتمر الإسلامي ، فيكون عندنا ثلاث ندوات أو أربع أو خمس هي اتية بالمجالس الادبية والعلمية والفلسفية التي كانت تعقد في بيوت الخلفاء والوزراء في بغداد ودمشق والاندلس ، والقاهرة . واقرّب مثل تالريني لذلك مجالس السلطان التورقي التي كان

يشترك فيها هذا السلطان العالم بمناقشاته وبحوثه وقد طبعت لجنة التأليف والترجمة والنشر هذه « المجالس » . وكذلك ندوات ومجالس الاندلس التي اخلت منها الصالونات العلمية والادبية في فرنسا وإيطاليا وكانت عاملا قويا في تقدم النهضة الثقافية في هذه البلاد

والا كانت جامعة الدول العربية تقوم ببناء دارها الضخمة على النيل الآن . وقد اوشكت ان تتم ، فلعلها تحتضن هذه الفكرة ، وتخرجها الى التنفيذ ، ولا سيما اننا نعلم ان امانتها العامة تهدف الى تحقيق هذه الغاية ، بل انها فكرت فيها تفكيرا جديا . ثم ارجائها الى ما بعد انشاء دارها الجديدة

ديوان حفنى ناصف : يصدر في هذا الشهر ديوان الشاعر المصرى الكبير المرحوم حفنى ناصف لأول مرة - ونقول لأول مرة - لانه منذ وفاته في سنة ١٩١٩ لم يتبع لاحد ان يقوم بحفظ هذا التراث الشعرى النفيس . ولولا جهود فردية واهلية لم يظهر هذا الديوان الى الوجود . فمما يؤسف له ان وزارة المعارف في الماضي كانت لا تمنى باكثر الادباء والعلماء في الوقت الذى تهتم فيه بتخصيص مكان فخيم لشبابيك اقلل القناوى القديمة ، وشواهد المقابر التى تجمعها من قراغة المجاورين ويحب الوزير ، وبقيايا البلاط والصحون والاشخاب في عهد المماليك ا

ان الآثار الفكرية التى خلقت مصر في تاريخها الطويل هي اولى بالعناية والظهور للوجود ، لانها هي الاداة الاصلية للفكر البشرى ، وتغذية النفس والوجدان بمعانى الجمال . ولا شك ان وزارة التربية والتعليم ، في عهد وزيرها العامل كمال الدين حسين سوف تدفعها العناية الثقافية الى المحافظة على آثار الادباء والشعراء ولا سيما من لم تطبع كتبهم حتى الآن . ونذكر من ذلك ديوان محمود سامى البارودى القائد الشاعر الذى يعد اول من اسس نهضة الشعر العربى البليغ في مصر ، وجعل لها هو وشوقى وحافظ الزحامة الشعرية على الاقطار العربية ، فان ديوانه حتى الآن لم يطبع منه الا جزوين تتضمن قصائده « حتى حرف اللام » وكذلك غيره من ادباء مصر وعلمائها الذين سيقضى الاحمال على آثارهم الفكرية القيمة ، وسيؤدى ذلك الى ظلم تاريخ العلوم والآداب لهؤلاء النوابغ في مستقبل الاجيال

بعض في هذا الشعر لأول مرة ديوان الشاعر المصري الشيخ الراجحي
حفي ناصف لأول مرة . جسمه وشرجه وارتخ اصابعه « وكلمة » الاستاذ
محمد الدين حفي ناصف . وهذه مقدمة الديوان بقلم تلميذه طه حسين

حفي ناصف .. كما عرفته

أستاذًا ، ومديقًا ، وشاعرًا

لدكتور طه حسين

النزاع وقطعت بيني وبين
ذلك الأسباب ، وأين كنت
منه وأين كان متى .
كنت طالبًا في الأزهر
اقصى ما اطمح اليه ان
اختلف الى اللروس وأفهم
عن النيوخ وألقى هذا
الاستاذ او ذاك من
اساتذتنا بين حين وحين .
وكان من هذه الطقة
التي تحدث عنها ولا ترقى

اليها . ثم ايج لي لقاءه في الجامعة
المصرية القديمة ذات مساء مع أحمد
زكي رحمه الله فقصصتني اليه ،
وكان أحمد زكي قد درس لنا
تاريخ الحضارة الإسلامية حينما
في الجامعة ثم انقطع عن الدرس
وكانت تظهر له حزن الطلاب وحزنى
لانتقاطه عن الدرس

فقال مدامية : لا تحزنوا فقدحسركم
الله من الترههم دينارًا فسيحاضرهم



كلان ذكي القلب .
خصب الذهن ، نافذ
البصرة ، حاضر البديهة ،
سريع الخاطر ، ذرب
اللسان . وكان أسمع
الناس طبعًا واسمعهم
خلقًا وارجمهم حلمًا ،
واعلمهم روحًا . وأرلهم
شمائل ، وكان يلتفت
فتنس الى محضره ،
ويغيب عنك فتتشتاق

الى لقاءه وكان مكثوف الاذى ،
مبسوط المعرف لا يلقى الناس الا
بما يحبون ، ولا يذكرهم ان غابوا
عنه الا بما يرضيهم ان عرفوه .
وكان ابغض الناس للغرور وأحبهم
للتواضع وأزهدهم في التكثر بعمل
و قول .

صرفته من بعيد حين كنت
نباؤه ونكاهاته ونواذره تساقط
اليها أيام كنا طلابًا في الأزهر ،
فتألمتني نفسي الى لقاءه أشد

معه في الوان من الاحاديث يؤثرون
محضره وحديثه على دروس غيره
من الاساتذة ثم كثر لقائي له بعد
ذلك في ايام الجمعة . فقد كان
يعرف ان لبعض الزملاء من الادباء
الناسخين ولي مجلسا في قهوة بباب
الخلق

١٢

وكان كثيرا ما يفاجئنا في ذلك
المجلس فيملا قلوبنا قبضة ونفوسنا
ازدهار وفخرا . كان الامد بينه
وبيننا بعيدا كان في القمة وكنا في
الحضيض ، فكان يهبط اليينا
ولقائنا واشفاقا علينا من ان نتكلف
التصعيد اليه . وكان يسابقنا
اكراب الشاي ويمتنع بجده وفكاهته
فينمينا انفسنا وأوقاتنا وينصرف
عنا وقد ملأ قلوبنا شوقا واشفاقا
شديدا الى يوم الجمعة المقبل
والهشاقا من الا تتيح له الظروف
لقاءنا فيه . وكان معلما في كل ما
كان يقول في غرفات الدرس وفي
قهوة كوبري قصر النيل وفي قهوة
باب الخلق مهما يكن موضع
الحديث الذي كان يأخذ معنا فيه
ولست أعرف اتي سمعت منه
مرة واحدة كلمة تؤدي غائيا أو
سوء شاعدا على كثرة فكاهته وتنفرد
وقد سمى الى ذات ليلة في داري
وتكلف الصعود الى الطابق السادس
حيث كنت أقيم اشفاقا على من ان

منذ اليوم استأذنا حفي ناصف
ولم ار كذلك اليوم حياء ولا تواضعا
حين سمعت حفي ناصف يقول
بصوت متهدج ولسان متلعثم :
استغفر الله بل عوضهم من الدينار
مليما . لم اختلفت الي دروسه
في الجامعة فراقني منه اول مراقني
لين الجانب وارتفاع الكلفة بينه
وبين الطلاب ولحمده اليهم كانه
واحد منهم ، وحرصه الشديد
على ان يبلغ منهم منازل الرضى في
كل حال . خاصمت ذات مساء
ابنه مجدي ناصف في قاعة الدرس
لنائي بكلمة لم احبها واظهرت
ضيقى بطول لسانه ولم ادر كيف
ارتفع هذا الى الاساذ فلم يرعني
الا صوته ملاطفا لي معتفرا الى كانه
هو الذي مسني بما لم احب . ولم
تمض ايام على اختلافتنا الى
دروسه حتى عديناه صديقا لنا
لا نتكلف اذا لقيناه ولا نتحفظ اذا
لحدنا اليه . وكان في تلك الايام
قاضيا في طنطا فكان يلقي درسه
مساء الخميس من كل اسبوع
من تمام السادسة الى تمام الثامنة
وكان ربما بلغ الجامعة قبل ايام
الدرس فجلس في قهوة هناك
كما نسمحها قهوة كوبري قصر
النيل . فكان كثير من الطلاب
ينصرفون من الدرس الاول الذي
كان يلقي في الجامعة من الخامسة
الى السادسة وينظرونه في القهوة
حتى اذا قبل احاطوا به واخذوا



لرحوم علي ناصف

منه والتحرك اليه طبيعة وكبت فيه
ومزاجا فطر عليه . يسمع العلماء
فيحفظ عنهم ويسمع العامة فيسجل
لهجاتهم ويحاول ان يردّها الى
اصولها . ويسافر الى الشرق
والغرب فيحصى المشاهد التي
يشهدها ويحاول ان يتعمق فقهها
ما استطاع . يفعل هذا كله اثناء
العمل واثناء الفراغ وفي اوقات الكد
وفي اوقات الراحة ويسمع عن
محسن لعلم الفلك في اقليم من
الاقاليم . فيتكلف السمع اليه
والاقامة معه حتى يعلم علمه ويقوى

اسمى اليه وانكلف في ذلك مشقة
او جهدا . وما اكثر الذين اختلفت
الي دروسهم من الاساتذة في مصر
وفي غير مصر وقد اعجبت بكثير
منهم واحببت بعضهم اعمق
الحب واصفاه ولكن لا اعرف كيف
اصور ما وقع في قلبي لهذا الاستاذ
من بينهم خاصة . فقد كان مزاجا
من الحب والاعجاب يجري فيه
كثير من اليسر والاسفاح لم اكن
اضعه موضع الاستاذ لانه كان يكره
ذلك ويأباه ، ولم اكن اصفيه بهذا
الحب الخالص الذي تعارجه الهبة
والاجلال والذي يفرض التلميذ
لاستاذه الاثر عنده الكريم عليه
لانه كان يرفع الكلفة ويلقى الفروق
ولا يكاد يلقي الطلاب من التسباب
حتى يرجع الى شبابه ويصبح
واحدا منهم ، ليس بينه وبينهم ما
يكون بين الاساتذة والتلاميذ من
هذا الاجلال وهذه الهابة ، والنا
هي السداجة اليسيرة والشرة
الهيئة السهلة والمشاركة في كل
شئ

كنا نحبه حديثه وكنا نحبه علمه
وكنا نحبه شعره ، وكنا على ذلك
نناعبه كما كان بعضنا يلعب بعضا
وكان اسعد الناس بذلك وارضاهم
عنه واحرصهم عليه .

كان معلما في كل ما يقول وكان
متعلما من كل ما يسمع ، ومن كل
ما يرى ، وفي كل لحظة من لحظات
يقظته . كان طلب العلم والاستزادة

الى الصعيد فلا يفتق بذلك ولا
يألم له ، وانما يفرغ للهجات الناس
في ذلك الوجه فيحصيها ويستقصيها
ما استطاع الى الاحصاء والاستقصاء
سبيلا .



كان اشبه المحدثين بعلامتنا القدماء
الذين كانوا يرحلون في طلب العلم
من اقصى الارض الى اقصاها ،
يجدون في ذلك نعيم نفوسهم ، وورث
قلوبهم وغلاد عقولهم . وكان شاعرا
ولكن شعره كان عجبا من العجب
لم يعرض من مذاهب الذين ادركهم
من المقلدين والتكلفين واصحاب
البديع الامراض كله ، ولم يفهمهم ،
ولم يلزم طرائقهم . كما انه لم
يتهاك على تجديد المحدثين ولم
يندفع معهم الى غير غاية ، وانما
توسط بين اولئك وهؤلاء فكان
يصطنع البديع وينظم فيه . وكان
يصطنع الجديد ويؤخذ منه ببعض
أطرافه ، وكان بذلك اصدق صورة
لمصر المتطورة في ايامه ، فهو قد ولد
بعد ان نيف القرن الماضي على الحسين
وتوفي قبل ان يبلغ هذا القرن
عشرين عاما . فاندرك عصر التطور
المصرى بانق ممانيه . عرف احتفال
قناة السويس في آخر الصبأ
وعرف الثورة العربية وشكرك
فيها حين استكمل شبابه . ثم
شهد الاحتلال البريطاني وشقى به
فيمن شقى من مواطنيه . ثم شهد

نهوض الصغرة المصرية لقساموه
هذا الاحتلال . فآخذ معها فيب
أخلت فيه ثم شهد اليقظة العقلية
لمصر ، فكان من دعايتها والجادين في
اذكائه نراها من امثال محمد عبده
ومسطفى كمال ، وقاسم امين وسعد
زغلول .

واضح له ان يطلب الصبأ
في الارض الحافظ وفي دار العلوم
التي كلفت تجدد بمقدار ، وعرف
الذين تخرجوا في المدارس المدنية
المصرية والاوروبية وانتفع اعظم الانتفاع
بكل ما شهد وبكل من عرف . ثم
لم ينتفع لحسب ولكنه نفع ايضا
اعظم النفع وابقاء في شئون الدين
والدنيا جميعا ، علم طائفة من هذه
الصغرة المتألزة ، واتخذ طلابه له
صديقا واصبح لبعضهم زميلا
وشركهم جميعا في الوان نشاطهم
على اختلافها . علم في الحقوق
فخرج لبرع القضاء واذكى المحامين
وطائفة من زعماء السياسة والرأى .
وجلس في مجالس القضاء المدني
فخدم المصل وبيع زملاؤه الذين
كانوا يشاؤونه في هذه المجالس ،
وجد مع الجادين في انشاء
الجامعة المصرية الاولى ثم علم
فيها وفعل ذلك كله احتسابا لله
والوطن وختم حياته بالاشراف على
تحقيق كتابة المصحف الشريف
واخراج الناس في هذه الطبعة التي
يقرأها المسلمون جميعا في اقطار
الارض . وسافر الى أوروبا متنزها

ومشاركاً في مؤتمرات المستشرقين وكان شعره سورة صادقة لهذه الحياة الحافلة الخصبة ولهذه البيئات المختلفة التي اضطرب فيها وليس غريباً أن يصطنع من الفنون الشعرية ملاصطنع التأخرون المقلدون وما اصطنع العاصرون المجددون . وليس غريباً أن يكون شعره قطعة من نفسه وأن تكون نفسه قطعة من وطنه وأن تكون حياته من أخصب ما البيع لجيلة من الحياة وأن يكون حظه بعد وفاته من ذكر المواطنين له ووفاتهم لجهده ملائماً لهذه الحياة ، لم يكن يحفل بالشهرة أثناء حياته وأكبر الفن أنه لو استطاع أن يعرب عن ذات نفسه

من حيث استقر في جوار الله عز وجل لما اتكراه من حظه قبل الموت وبعد شيئا . فقد كانت القضاة والرضى أحب شيء إليه . وكان التكثر والغرور يبطل الحياة أبغض شيء إليه وإثاء عنه . وإلى لاكتب عنه ما اكتب وأنا أعلم أنه لو كان حياً لاستحيا من الثناء عليه على أنه أهل الثناء . ولكن الوفاء لأخيائنا الناس يضطرون أحيانا إلى أن يقول فيهم من الخير ما يضيقون به أشد الضيق .

فليتقبل روحه الكريم من طمعه البر هذه التجمعة التي مهما تكن فهي أقل وأعز مما كان ينبغي أن يقال فيه .

كيف تكون شخصيتك

بعد أن تخلف في تلك الصفات التي تحبها في الآخرين ، وقرر نهائياً الهدف الذي يدور عليه عوالمك وملكك وليكن من بين أهدافك التي تصبو إليها عنصراً قوياً لحمة الآخرين ، وحلّز من الخلل عن التبعات أو الفرار منها وحافظ على الوفاء بعهودك ووعودك ، ولعلنا يجب أن نراعي القلة في بلد الرمود

وليكن هدفك أن تفوز بسمة الرجل الذي يؤدي من الأعمال أكثر مما يطلب منه

وإذا استقر رأيك على سلوك سبيل تحدد أنك على صواب في السبيل فيه ، فرفض رفضاً باتاً كل ما يقوله أو يفعله غيرك بنية تمويهك عن سبيلك ولا تبحث عن أخطاء الآخرين وسوءاتهم ، بل ابحث عن الفضائل المحمودة فيهم . وامتنع من ترديد الإشاعات والأخبارات القاذبة التي تعود بالضرر على غيرك من الناس



بقلم الأستاذ حسن جلال

وكيل مجلس الدولة المساعد السابق

تقاعدنا في مواعيد متقاربة بعد أن
وصلنا إلى سن الستين .. وراى
بعض زملائنا أن يحتفلوا بيلوغنا
هذه المرحلة من أعمارنا سالمين .
فأدلو لنا وليمة عسيرة في « نادينا »
دعوا إليها بقية أقراننا ، وبالغوا في
تكريمنا والحقاوة بنا وبعد الطعام
قام زميل طريف يحيينا ثم ختم
حديثه بأن طلب اليأس أن يكشف
كل واحد منا - نحن الخمسة -
عما يعتقد أنه السرق وصوله سالما
إلى هذه السن .. ولقى هذا الاقتراح
ترحيبا من بقية الزملاء ، فالتحوا
علينا في الكلام ، لنفشى لهم مآزيمنا
أنه سر من أسرارنا ، ولم يسعنا
إلا أن ننزل على إرادة الجماعة ...
قال صاحبى : واختارونى لافتتاح
هذه الندوة ، واجلسونى على كرسي

قال صاحبى :
- كنا خمسة من الزملاء ..
انضمنا الحلقة السادسة من عمرنا ،
دون أن يبدو على واحد منا أنه
تجاوز الحلقة الرابعة .. كان منا
من (وصل) وشعره لا يزال
غزيرا سليما لم يسمح عليه (الصلع)
بعد بيده التمامة اللساء ، بل أن
أحدنا كان يحتفظ بلون شعره
أيضا ، فلم تكن تشتعل بالشيب
من رأسه إلا شعرات معدودات ..
وكان منا من احتفظ بنضرة وجهه ،
فظل يبدو وهو فى الستين فى مثل
رونق أبناء الثلاثين .. أما استقامة
العود ، والتماع العينين ، وخفة
الحركة ، فقد كانت مزايا مشتركة
بيننا جميعا !
ونظرا لتقارب أعمارنا قاننا

الاعتراف لاكتشف لهم سرى .
وابين لهم كيف امكن ان تتلوق
« الستون » عن كاهلى بهذه
البساطة حتى تقلعت دون ان
اقعد . فاسلمت امرى الى الله ،
وبدأت حديثى اليهم بقولى :

— انى لا اشارك الشاعر القديم
رايه فى ان المتايا تالى خبط عشواء
— « من نصب لعمته ومن تخطىه
يعمر فيهم » — فواقع الامر ان
الخطا والصواب فى هذا المقام انما
يرجع الى اسباب دقيقة قديمة من
أعمل شأنها فى صباه استهدف
لنتائجها الخطرة كلما تقدمت به
السن . ومع تنبه لهما فى بداية
امرهما ، وعمل على مقاومتها بما فى
الغالب من عوائبها الوخيمة ..
والشيخوخة السليمة لمررة لا ينعم
بها الا من احسن غرس بدورها وهو
فى صباه ...

قال صاحبي : ثم استطردت
قائلا : واذا انا صلت بذاكرتى الى
ايام صباه اجد انى كنت مولعا
بالصب والجري ، وانى لم يكن يمر
بى يوم لا افضى فيه ساعتين على
الاقبل فى رياضة عنيفة وكنت انا
وبعض زملاي نخرج صبيحة كل
يوم جمعة فى رحلة الى تلال المقطم
نجوب شعبها ونسلق عضايبها ،
او الى جبال حلوان ووادى خوف
حيث نستمتع بالهواء الجاف النقي
والمنظر الخلابة الساحرة ونعود
آخر النهار كما لو كنا خلقنا من
جديد ...

وسيت معنا هذه الهواية ،

فصرنا نقوم بالرحلات الطويلة بعد
ذلك على شاطئ البحر الاحمر وفى
واحات مصر الحقيقية ، واعتقد ان
ذلك افادنا فائدة لا تقدر فى تدعيم
بنيتنا ، وفى تطهير اجهزتنا ، وتجديد
خلايانا ، كما ان هذه الرياضة
ساعدتنا على تكوين روتين قويتين
وقلب متجدد الشباب

قال صاحبي : وختمت حديثى
الى زملاي بقولى : ان من المشاهدات
التي تشترك جميعا فى ملاحظتها
ان رجال الجندية يعرفون عادة
اكثر من غيرهم ، وانهم يحتفظون
بشبابهم الى مراحل العمر المتقدمة
وان مرد ذلك كله الى نشوئهم على
« الطواير الشاقة » و « المناورات
العنيفة » والى السباحة وركوب
الحيل وحتى الرياضات الاخرى
التي يمارسونها فى صباه وفى لاهوهم
على السواء . وهذا كله يؤيد المعنى
الذي اذهب اليه ، ويؤكد لكم ان
المس الذي كاشفتكم به يستحق
التأمل والتدبر والاعتبار

قال صاحبي : فلما انتهيت من
كلامى تقدم تالى الزملاء فقال :

— لا تعجبوا لما قلت لكم ان
« السر » عندي أبسط واهون مما
ذهب اليه زميلي ، وانى مدين
بحالتى التى انا عليها الى سببين
تافهين .. اولهما — فرشة الاسنان
والثانى — قطعتم « اللبان » اعتدت
ان امضفها لبضع دقائق بعد كل
وجبة طعام .. أما « الفرشة »
فانى وجدتها تنظف الاسنان ، وتمحو

منها بواسطتها ، وتحافظ على اللثة وتمنع تطرق الفساد إليها . ولما « البان » فان مضغه يتم عمل « الفرشة » ، ويصل في تنظيف الاسنان واللثة الى ما تم تصل الى اليه . . ولكن مزيجته الاولى التي تلو على كل ما عداها هي انه يمد المعدة بمزيد من العصب فيسهل بذلك تدارك الطعام الذي تم ازدياده قبل ان ياتخذ نصيبه كاملا من عملية المضغ ، وبذلك يتم هضم الطعام في ظروفه الطبيعية المناسبة ، ويتم انتفاع الجسم بعصارته على اكمل صورة . . فان من الحقائق المعروفة ان كثيرا من النسياس لا ياكلون يشبعون بأكثر من نصف ما ياكلون . . . اما النصف الآخر فانه يلعب سدى ويخرج كما دخل . . وذلك بسبب ما يظلم على تصرفات الجيل الحاضر من طبع الشرع حتى ان منا من لا يستغرق في تناول وجبته اكثر من دقائق . . بل ان منا من اعتاد ان لا يتناول طعامه وهو جالس . . وكثير ما يتناولون وجباتهم وهم وقوف . . بله من يتناولونها وهم يسرون في الطريق . . والجهاز الهضمي عماده الفم والمعدة ، فلذا تظهر الفم وقويت طواحيته ، واذا يسر للمعدة عملها وخفف عنها حملها ، كان ذلك كفيلا بحسن سير آلة الجسم كلها ، وسنى للانسان ان يدرج الى الشيوخة فامن وطمانينة وسلاما

وجاء دور الثالث فقام وقال :

ـ لقد حدثكم زميلاي في فضل الجري والنط ، ومزايا المضغ والطحن ، وبينوا اثر ذلك كله في اعادة الاعمار ، في حين ان السر عندى يكمن في عملية اخرى يخالف بعض الشبه ما ذهبوا اليه . . لقد نشأت على حب النوم المبكر واليقظة المبكرة . . فكنت آوى الى فراشى بعد دخول الليل بقليل ، واهب منه قبل طلوع النهار بقليل . . اما سعادة النهار فاني كنت شديد الحرص على ان اقطعها بساعة قيلولة بعد الغذاء ، وبذلك كنت اقسم اليوم الى قسمين حتى لا يرهقنى طوله ، ويثقل على تسلسل العمل فيه . . والراى عندى انه لا شوه اقبل للره من تسرب اكتسب الى مضلته واضعابه ، فان انهيار العضلات او الاعصاب قد يقع في لحظة ، ولكن الشفاء منه قد يستغرق الشهور وقد يبلغ السنين . . ومن الناس من يفتنهم بريق الشهب فيعيشون عيشها ويظفرون فترة قصيرة على حساب دهم ونفسهم لم لا يلشون ان يتطفئوا . . . ولذلك اكرت انا ان اؤخر كما يؤخر السمعة على ان اتعب واحترق كما يفعل الشهاب ! واذا كان اكلب الشعر اكلبه فان من اكلب الشعر عندى قول « الحيام » في رباعياته :

لما اطلت النوم عمرا ولا
تصر في الامعة طول السهر!

قال صاحبي : وجاء دور الرابع
بعد ذلك فقال :

وهده الروح والتطلع الى الدنيا
من جوانبها الرحبة فقد عرف
السعادة التي يطيب العيش في
أكتافها ، وتحصن من « المنصات »
التي « تقصف » العمر وتؤدي الى
الهلاك السريع !

لقد كنا في مدينة القاهرة أثناء
العدوان الثلاثي الفادر الذي وقع في
أكتوبر الماضي لأورنا طائرات العدو
في موجات ولكني كنت - ومازلت
بعمالة - من المتعائلين .. فكانت
تمر القارة فوق رأسي كمنحابة
الصيف ، وكنت أنزوي في ركن من
الأركان وأترك وهمي يصور لي أنه
حتى ولو حصلت أصابة مباشرة
للمنزل الذي أنا فيه فإن هذا
الركن سيحمي ويظل سليما لا يزل
منه الى قضاء الله الواسع بعد
انتهاء العارة - ولكن كل من في
مبنى المنزل جاز مسكين لا ينظر
للأمور الا من زواياها الخالكة السوداء
فكنت اذا سمعت صفارة الإنذار
هلع وطارث قلبه شعاعا ، ووقع
متحاذيا لا يقوى على نزول الدرج
الى الحيا وهو قائم على قدميه كما
قد تقوى حتى الكلاب والهررة
الايقة - وكنا نظل طول الوقت
مشغولين به نشجعه ونصبره
ونواسيه وهو عنا في صمم ، لا تنفرج
لغته حتى يسمع نأذيه صفر
الامان !.. فهذا التفكير الأسود ،
وهذا الخوف القاتل هما أول ما ينبغي
ان يطارده الإنسان من نفسه لو
كان يطعم في العيش السعيد ...
والعمر المديد !

- يبدو لي ان الامر اختلط على
الزملاء فرغموا انهم يحاولون
« كشف السر » وهم انما
يستعرضون من السر « مظهره »
دون ان يعطوا الى حقيقة « جوهره »
- ولذلك سمعناهم يصرون لنا
أساليب يناقض بعضها بعضا ..
فبينما قل بعضهم انه كان يستعين
بالركود والإخلاء الى الراحة لتعبئة
قواه وتجديد نشاطه ، قال آخرون
انهم كانوا يحاولون الوصول الى هذه
الأهداف حينها بتنشيط الجسم
وتعويد الهضم من طريق الحركة
والانطلاق الى الغلوات .. والذي
غلب عنهم جميعا ان هنالك سرا
« دينيا » يكمن وراء أسرارهم
« السطحية » - ذلك ان مجالات
النشاط في الرحلات وغيرها ..
ومظاهر الصحة المستمدة من العافية
بالغم وغيره من أحوال الجسم ..
كل أولئك لا قيمة لشيء من الا
بمقدار ما يوفر للإنسان من روح
السعادة والمرح وأبهجه .. في ظل
هذه التهمة تطمئن النفس وتهدأ
الروح ، ولعل السكون وتنعني
حظقات العمر واحدة في اثر واحدة
دون ان يحس صاحبها وطأة
العيش ، أو يشعر بما يسمونه
صروف الدهر وتقلب الزمان ..
لصاحب الروح الروح لا يرى من
الاشياء الا جانبها الوضوء ، وهو
حين تدلهم الخطوب يكرس حديثها
باستبشاره وطمانينة نفسه ،
ويتغلب على قسوتها بتفأله وهده
روحه . ومن عرف طمانينة النفس

قال صاحبي :

وأخيرا وقف زميلنا الأخير فقال :

.. خلوها عني أيها الإخوة كلمة واحدة هي سر كل فلاح وأساس كل صحة ونجاح ! انطلقوا على سجاياكم ولا تنزمتوا ! كلوا واشتبهوا واشربوا ما تشاءون .. واستمتعوا بالراحة والهدوء أو هبوا خفايا لممارسة شروب الرياضة والنشاط ... واناموا مبكرين أو قوموا الليل ساهرين ... افعلوا ما شئتم ولكن بشرط واحد ... هو أن تجعلوا رآلكم دائما أن تغلب على تصرفاتكم « روح الاعتدال » - والجمعة الواحدة من أي يوم قد تنعش ، ولكن « الإفراط » هو الذي يقتل ... فلا تنسوا نصيبكم من الدنيا ... وعيشوا أيامكم أحياء تنص بالحياة بملوكم وقلوبكم ...

وان كان لابد لي أضعف معنى آخر لا يقل في عسره وأصله الزه من معنى « الاعتدال » فاني لا أجده خيرا من توريد قول الإمام علي : « لا يكثر أحدكم حزنا على ما لم يكن ليفكره ، ولا يكثر أحدكم فرحا بما لم يكن ليفكره » ! كما أني لا أريد أن أبرح هذا المكان حتى أتصف « الغيابة » من

صاحبي القاسي الذي وصف شعره بالعدوية ليقول أنه أكلوبة .. فاني لم أسمع شيئا أصدق من قوله رحمه الله :

لا تشغل البال بماضي الزمان ولا باكر العيش - قبل الأوان واغتم من الحاضر .. لذاته فليس من طبع الليالي الأمان ! قد يظهر القصب ، واليوم لي وكم يغيب الظن في المستقبل ! ولست بالمسافل حتى أرى جمال دنياي ولا اجتلي !



قلت لصاحبي لما فرغ من هذا الحديث الطويل :

.. يا بني ! لقد أجهدت نفسك أنت وأخوتك « الصغار » لي فوه فظي أمره منذ زمان وعرف سره . **أن الإنسان قد يعيش حقا حتى الستين « الاعتدال » و « المرح » و « النوم المبكر » وما إلى ذلك من الأمور التي ذكرتموها .. ولكن ثقي أنه لن يستطيع الوصول إلى .. الثمانين يعيش إلى ما شاء الله بعدها ، إلا إذا كان منذ طفولته قد ذهب على أن يجعل عيشه ... « اللين الزبدي والصلب الأسود » ! فاعمل لأخوتك كأنك تموت غدا .. لم كل هذا اللين بالمسسل لملك تعيش أبدا ! ...**



مع الصبر

مع الصبر تستطيع أن تحقق كل شيء ... حتى الغنى والجاه والصفاء ، تستطيع أن تحفظ إذا سرت حتى يجهد الله



أهل الفكر والناس

بقلم الدكتور أحمد زكي

يفكر ، ولكنه لا يكون من أهل الفكر
أذا اقتصر فكره على طعام وشراب ،
أو تغيير طعام وشراب

إن الحياة لها وجود حتمي ،
تحتل في القيم الإنسانية مراتب
عدة ، لذلك يفكر لا يكون ،
اصطلاحاً ، من أهل الفكر إلا إذا
هو مكر في تلك القيم التي تحتل
في القيم الإنسانية مراتب عليا

وهو لا يفكر إلا من بعد معرفة ،
ومن بعد حلم ، ومن بعد تحصيل
فأهل الفكر إذن هم كذلك أهل
المعرفة ، أهل العلم ، الساركون
العارفون

ولكن ليس كل عارف عارف
عالم ، بداخل في زهرة أهل الفكر ،
أن من العارفين العارفين من
يستخدم فكره في دوس ، وفي
جمع ، وفي تحصيل ، وفي تسجيل -
والعمل هنا كصفحات الكتاب يلونها
مآلها حتى تنمو سطورها ، ثم
لا يكون بين صفحة وصفة لحاوب .
لابد إذن لصاحب الفكر من أن يفكر

من هم أهل الفكر ؟
سؤال لابد أن يسأله كل من
يسمع بأهل الفكر ، ومن لم يكن
له بهم سابق علم ، ولا بهذا التعبير
سابق ألفه

إنه من تلك التعابير التي ينطق
بها خفي من العوفا ، ثم تأخذ
تسألهم عن تعريفها ، فيحاولون بها
تعريفاً ، أن التعريف قد سهل
في الأشياء التي تراها العين ، وتمسك
بها اليد ، وقبل يكون كلفاً من
هويتها العلم . ولكنها يصعب في
المعاني ، وهي أصعب في المعاني التي
من طبيعتها أنها لا تتحدد ، أو تلك
التي لم تعم فنتشر ، فيضمن لها
انتشارها معنى موحداً دائماً
وليس « أهل الفكر » من التعابير
التي بلغت من الشبوع ذلك القدر
الذي يفهم لها المعنى المحدد
الواحد الشائع

ليس كل من يفكر
بصاحب فكر

إن كل إنسان له عقل ، لابد أن

فيما جمع ، وان يزيد على ما جمع -
وان يرتد بفكره المجهول . يرتد
مالم يعلم بالذي علم . ولا يكون
عبثا لدى علم

اهل الفكر والناس

ونعمة اهل الفكر تعلمو وتعلم
تبعها لثقل الذي يرتادونه ، في
تقدير الناس ، سفلوا علوا ، واعلاها
ما يتصل بحياة الناس ، في لوزاقهم ،
وفي مجتمعهم ، وفي سياستهم في
دنيا ، وما وراء دنيا . واعلاها
ما حصل كذلك ، الى جانب الحياة
المادية ، بالعية الروحية ، فيشبع
الارواح كما يشبع الاجسام

واهل الفكر كثيرا ما اتهموا
بالتفكير ، من بعد علم ، ثم الوقوف
فسيب ذلك ، فلم يحاولوا صبح
المجتمع بالذي فكروا ، ولا لزويده ،
صلا ، بالذي انصروا

وهنا حق . حق انهم يقومون
عند الفكر ، وعند الكتابه والفنر .
وحق لهم ان يقوموا . فالذي يجرح
من اهل الفكر ، الى ميدان العمل ،
يحقق امرا ، سوف يفسد فكره ،
ويقتل امره . ذلك انه سوف يدخل
ميدانا لا يسوده الفكر وحده . ميدانا
تتحكم فيه صحويات تتصل
بالاشخاص ، وتتصل بالاوزاع ،
وتتصل بالاطماع . والنزول بعكره
الى هذا الميدان سوف يخرج منه
متسخ الفكر ، مريض النفس كسر
الخطاير بالذي وجد في هذه الحقول
مما لا ياتلف وامرجة اهل الفكر ابدا

ان اهل الفكر يرسمون ما يجب
ان يكون ، على اصفي ما يكون ، ثم
هم يتركون لاهل التنفيذ امر التطبيق
في ميدان ، من اشياء ، ومن احياء ،
هم اندى بالسلوك فيها . واهل
التنفيذ اقدر على اغماض العين
فيما لا يستطيع صاحب الفكر ان
يفهم عليه عينا . وهم اقدر على
الابتسام على الالم ، والظهور بالناالم
على الفرح ، وكل هذه اشياء تدخل
على اهل الفكر صوامعهم فتعكر
عليهم الصفر ، وتقتل فيهم معاني
الحسرية الكريمة تذهب بالذي
عندهم في الحياة من قيم

ومن اجل هذا لا تكاد تجد اهل
الفكر في المجتمع الزايط : ولا تكاد
تجدهم في احتفال حافل ، ويسرون
بين الناس ، في الشوارع والاسواق ،
ولا يكاد يشينهم احد . انما يلقي
بهم الناس على سطور جريدة او
مجلة ، او على صفحات كتاب ،
تتكروا على الناس وجها ، وتكروا
خلقة ، ولكن تعرفوا اليهم انفسا
ولمكروا

اهل الفكر وراء كل تطور وثورة

وهنا الزمان في تغير دائم ، وحيث
الناس في تطور مطرد . ومن التطور
ما يكون هادئا ، ومن التطور ما يكون
عيفا فيسمى انقلابا ، ويسمى
ثورة . واهل الفكر وراء كل تطور ،
من هادي وعنيف ، ووراء كل ثورة ،
ولولا ظهير روسو ما كانت الثورة
الفرنسية . ولولا كارل ماركس ما

كانت الثورة الروسية ، وفشروا من كل ثورة محدودة العاقبة أو غير محدودة ، تجد وراءها « فلترا » ، أو تجد وراءها « ملوكا » . أن أهل الفكر هم صانعو الثورات ولو لم يحضروها

والثورة العمالية في إنجلترا ، وقد خطت إلى الحياة من أول هذا القرن خطوات هائلة ، ذهبت عنها بعدة الثورة وحرافتها ، هذه الثورة ما كانت لتكون لو لم تتقدمها تلك الفئة من أهل الفكر الذين جمعتهم الجمعية الفابية التي ضمت رجلا من أمثال جورج بيرنولد شو ، وسيدني وب وجراهام والاس ، ونسك من أمثال آني بيرانت ، وبتريس وب لوجة سيدني وب . وهذه الجمعية ورجالها هي التي نشرت الاشتراكية واسطرتا ومهدت لنشأة حزب العمال فيها عام ١٩٠٦

ومصر تطورت في القرون التي مضى ، وفي القرن الحاضر ، تطورا من بعد تطور من يسمي آخر . ويعنف التطور فيكون ثورة . وتظهر في ثورات مصر فتجدها دائما قد سبقتها طائفة من أهل الفكر تمهد لها . وثورة مراهي مهد لها من أهل الفكر رجال . وخصلت ونشأت في الأمة طائفة من أهل الفكر ظلت تنفخ في البجعة المشتعلة حتى لا يذهب أوارها . ومن نفخوا ليها جمال الدين الأفغاني ، والإمام محمد عبده وقاسم أمين . وثورة عام ١٩١٩ أججها رجال منهم الكثير الأجيال الذين يذكرون

والثورة الحاضرة حضر لها مشيرات من الأقدام تكتب ، ومشات من الألسنة تقول . واستعد الشعب للتطور البالغ المنتظر ، فلما نصبح استعدادا ، هيا الله له رجلا تحرى على أيديهم مشيئة الله ، فتم التطور فلم يكد أن يكون فيه مخاض معارك ، ولم تقطر من رقة ليه دم

أهل الفكر يخرجون من كل بيئة

وأهل الفكر يخرجون من كل طبقات الأمة ، وكل البيئات لهم بيئة . فالفكر الحر يبيت في كل أرض ، والعلم الذي هو ضروري لكل صاحب فكر يحصله كل قادر ...

ولكن يغلب أن لا يخرج أهل الفكر من الطبقة الأرستقراطية الناعمة . لأن نموة العيش تجعل **التفكير** صعبا ، إلا أن يكون شعرا وشوقا كان شعرا أرستقراطيا . والتفكير ينير الضيق ، والأرستقراطية سمة . ومع هذا قد خرج من الطبقة الأرستقراطية أهل علم وأهل فكر . ومن أبرز الأمثلة على ذلك تولستوي :

الأمير الروسي الثرى المنعم

كذلك يغلب أن لا يخرج أهل الفكر من الطبقة العاملة الكادحة ، لأن الكبح للرزق لم يترك لهم فراغا يحصلون فيه علما ، والعلم مادة التفكير . والرجل الكادح لو درس وعلم وفكر ، فدخل في تلك الزمرة من أهل الرأي ، فلما أسرع ما يخرج من الطبقة العاملة الكادحة . نظام

الكلاحة ، ومشال ذلك عمل
أمريكا . أجروهم كأجر المدرسين ،
وأبرأهم يقارب أيراد المهنيين .
ويؤولهم فيها مأقر بيوت الأكرين
مع نعلم في الطبقة المتوسطة من
نصيم ...

أن التقدم بجل الطبقات تتقلب ،
والتقدم في الاتجاه الصحيح بجل
التقلب بالأرتفاع لا بالنزول . فهو
يرفع بالعلم من طبقة العامل
الكلاح الفقير ، إلى طبقة العامل
المنتج الثرى بانتاجه ، فيحتل
مكانه ، طبقة من الطبقات المتوسطة
في الأمم

والتقدم في الاتجاه الصحيح هو
الذي عماده الفكر الحر السليم ،
يعاونه وضاهه المزاج الانساني
الكريم ، الذي يغسلو من الرقة ،
وينظر إلى الناس على أنهم مخلوقات
من مخلوقات الله مواسية ، وأنهم
يعيشون في وعاء اسمه الزمان ،
ذالم التغير ، نألم التطور ، لتحقيق
مشيئة الله في هذا الكون عظيمة
مجيدة ...

لكر ، وأسلوب عيش ، ومتعة
حياة ...

أن أهل الفكر أكثر ما يخرجون
من الطبقة المتوسطة . دل على هذا
التقوى ، ودل عليه التاريخ

الاشتراكية صنعها أهل الفكر من غير العمال

والاشتراكية ، على درجاتها
المختلفة ، وهي أكبر تطور مرفاه
في عصورنا هذه الحديثة ، وعرفه
آباؤنا الأفرين ، هذه الاشتراكية
لم يشعل بابعادها ولا ينشرها ولا
بتنظيمها العمال . إنما قام بذلك
عنه أهل الفكر ، وأهل الدرس ،
وأهل العلم ، من الطبقة التي عنتهم ،
بلك الطبقة المتوسطة

ويرفع العمال ، وتيسر العيش
لهم ، وتيسر التريسة ، وتيسر
الكتب ، وتيسر الجامعات ،
فيظلون عمالاً ، هم ؟ ولكنهم يكونون
قد خرجوا من ذلك النطاق الطبقي
الذي كنا نسميه بالطبقة العاملة

~~~~~

### الحوال مالورة

يبدأ أن يكون كل رجل راحاً فقولاً منقاً في كل ساعة من ساعات منظره  
الكبرى حتى اليوم الذي يغنى فيه ظه من فوق الأرض  
( قوله عبد كوكبي )

لذا أنت أسديت جبالاً إلى السان لخلو أن تذكره ، وإن أسدي السان  
إليك جبال لخلو أن تلهه !

( حكيم )



هذه المجلات ، ولم تعد مجالا للتعرض  
 الادبي ؟ وأما القوله ، فانهم لم  
 يشجعوا هذه المجلات بكثرة الاقبال  
 عليها ، لانهم ليس لهم صبر على  
 الجسد ، وكل ما يطلبونه ، هزل  
 يقرؤونه في الترام ، أو في السرير  
 طلبا للنوم ، أما صبر ويحث وجد  
 وتفكير فيما يقرأ ، فهو بعيد عن ذلك  
 كل البعد ، نعم : أبدي كثير من  
 الناس الحزن على احتجاب الرسالة  
 والثقافة ، ولكن : ما قيمة هذا  
 الحزن الاطلائي اذا لم يتحول الى  
 مساعدة جديدة ؟ - أذكرني ذلك  
 بمادة حدثت لاستاذ فرنسي في  
 مسألة خالف فيها رأي الجمهور ،  
 فعزلته الجامعة من كرسيه ، فكان  
 كلما لقيه أحد ، أظهر له الحزن ، فكان  
 يقول : يا سيدي ، ان هذا الحزن  
 الشخصي لا ينفعني ، فان اردت الحزن  
 فلنأخذ فتيح أنت وأمثالك تنشئون  
 به كرسي في الجامعة اعني عليه -  
 وكذلك في هذا الشأن / ماذا يفعل  
 الحزن الشغوي ؟ وليس يخرج من  
 جيب الحزين درهم يشتري به المحلة ،  
 أو يساهم في حياتها ؟ ان الحزن  
 وحده أمام هذا الحادث ، كالحزن  
 يظهره الرجل أمام شكوى الجائع من  
 غير أن يسهل بما يقينه

وكان قوم وتفسلوا يموت هاتين  
 المجنتين ، وقالوا : ان موتها كان  
 طبيعيا ، لانها لم تصيرا الزمان ،  
 وأن أدبها من نتاج الشيوخ الذين  
 عفا عليهم الدهر ، فهل هناك صبر ؟  
 ان الرسالة كان طابعا للمتلز ،  
 احياء الادب العربي ، وبث الروح

فيه من جديد ، وعرضه عرضا جديدا ،  
 فهل هذه النزعة تستحق الغناء أو  
 أننا محتاجون حليا لها ، حتى مع  
 تقصينا في المدنية ؟ ومن الذي يستطيع  
 أن يكون أدبيا من غير قراءة الاغاني  
 والعقد الفريد وكتب الجاحظ في  
 أصولها العتيقة - فكيف ببجلة  
 تعرض ذلك كله عرضا شيقا ؟  
 والثقافة ، إنما كانت حديثة بمعنى  
 الكلمة ، فقد كانت تعرض لأهم  
 الكتب التي ظهرت في أوروبا ، وأهم  
 المقالات ، وأهم ما يشغل العالم  
 الادبي من نزعات الاشتراكية  
 واقتصادية ، التي عرض أهم ما ظهر  
 في أوروبا من قصص وفن ، فكيف  
 يد هذا قديما باليا ؟ وإن الذي  
 كانت تقوم به الثقافة هو بيسه  
 ما تقوم به الهلال اليوم ، والكتاب  
 هم الكتاب قريبا ، غاية الامر أن الله  
 ورق الهلال فترة على التوسيع  
 والابتكار أكبر واستطاعة في الاختيار  
 والاحراج أشهر ، أما أساس  
 الموضوعات ، فلوحد في الجميع ، فلم  
 يسمى أدب الثقافة أدب شيوخ  
 باليا ، وغيره يستحق البقاء ؟

الحق ان هذه المحنة حركت ما في  
 نفوس الشبان من الفيرة من الشيوخ  
 وهي شغفنة نزلها من أخزم ،  
 وقديما ما سمعناها قلنا : أننا  
 نرحب بأدب الشبان كل الترحيب ،  
 ونشجعهم كل التشجيع ، وكل  
 ما نطلب منهم إلا يفتزوا قفزا من غير  
 استئذان ، ولا يخرجوا الى السوق  
 من غير تهيز ، كالذي نلاحظه على  
 كثير منهم ، ودليلا على ذلك أننا

أن يتحوا الشيوخ من مراكزهم ،  
ويطوا مطهم ، أما مجرد الفسق  
واللذ ، والتمرة الدائمة في التعريق  
بين المنصرين ، فشيء كره حتى مل ،  
وتردد حتى ابتدل

أن احتجاب الثقافة والرسالة  
محبة تسأل عنها الحكومة والأفراد ،  
وأن احتجابها سبباً لراكرها سبباً لنا  
في الحاضر والمستقبل - وأنه أن كان  
الفرق كبيراً في النضوج والصبر على  
الدرس ، والتحرير الحسني على النتائج  
الأدبي : وأن كان الفرق كبيراً في هذا  
كله بين شيوخ الحاضر وقبائنه ،  
فسيكون الفرق كبيراً أيضاً بين شيوخ  
المستقبل وقبائنه ، لأن شيوخ  
المستقبل وهم قسبان اليوم وأول  
مدارس تعلموا فيها ، أما قسبان  
المستقبل فسيحرمون هذه المدارس  
وأنه الهادي إلى الصراط المستقيم

المسحنا صبوراً في الثقافة للشبان ،  
أكثر ما أقمحتنا للشيوخ - بل  
وتركتنا لبعضهم حرية تامة في اختيار  
الموضوعات التي تكتب ، والتنظيم  
التي تنظم به المجلة ، وكل  
التحسينات التي يتعاونون إدخالها  
عليها - وماتت الثقافة مع الأسف  
وهي في صلب الوضوح ، ويمكن  
المعترض المنصف أن يقوم بأصناف  
كبيرة للأعداد الأخيرة ، يرى أن أكثر  
كتابها كان أكثرهم من القبان  
لا من الشيوخ - فكيف يقال بعد  
ذلك : أنها ماتت لأنها تشل أدب  
الشيوخ ؟ أن هؤلاء الشيوخ طالما  
قضوا السنين في تحصيل كتب ،  
مع أعداد طويل قبل أن يضطروا لقراء  
وامتحنوا كثيراً ، وصبروا كثيراً ،  
حتى صاروا أدباء - فبعداً لو استمد  
الشبان استعدادهم ، واستطاعوا





## معبد الكرنك هل تخدم بفعل الزلازل ؟

يقدم الأستاذ عبد الحميد سماحة  
المدير العام لمركز حلوان

هذه صغيرة ، وإن  
طبيعة أرض مصر عملية  
طينية ... ومن ثم  
كان « جازنا » غير  
المستقر حلا خطرا  
علينا . للدرجة أننا كنا  
نحس أحيانا بالزلازل  
التي يبحث بها الينا  
بشكل أضعف ما يحس  
هو بها ...

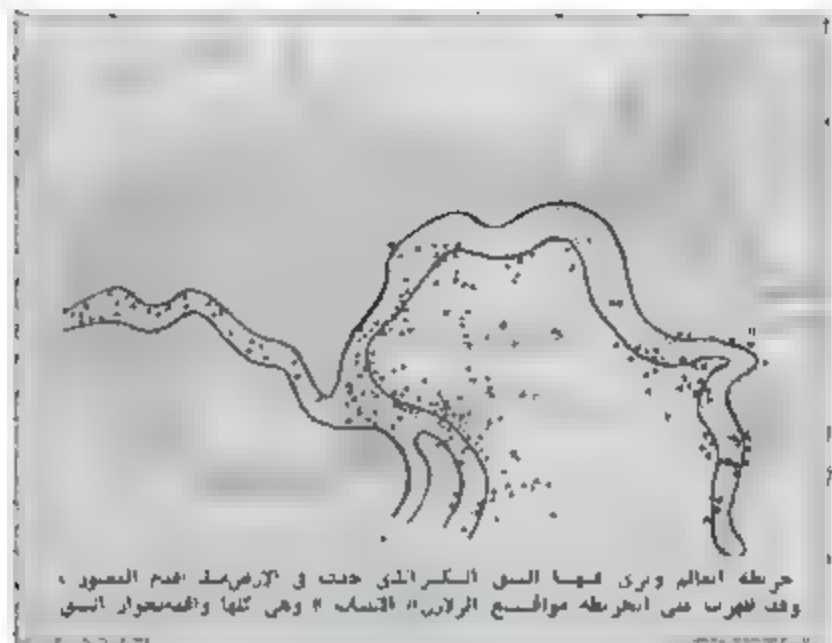
كيف تحدث الزلازل  
ولكن ... ما هي



جواننا في المنطقة  
الشمالية الشرقية من  
حوض البحر الأبيض  
المتوسط جيران خطرين  
... فمعظم الزلازل التي  
تأثرت بها مصر في  
تاريخها الطويل ، تشير  
بأصبع الاتهام اليهم .  
وتعد بحر الارخبيل ،  
وجزر كريت وقبرص  
ودودي ، وجنوب  
اليونان وآسيا

الزلازل ، وكيف تحدث ...  
في عصور التاريخ السحيقة -  
منذ حوالي ٢٠٠٠ مليون سنة -  
انفصلت كتلة قارية ملتصقة من  
الشمس وطارت في الفضاء ، لم  
تكتف هذه الكتلة العازية الملتصقة  
الى كتل هي الأرض وأخواتها  
الكواكب السبيرة والمنهبات  
والشهب ، وتكولت على سطح  
الأرض قشرة صلبة بحري جوفها

الصفري ... حيث القشرة الأرضية  
ضعيفة غير مستقرة ، ومن ثم فهي  
مصدر دائم للهزات الأرضية ، هذه  
الهزات التي تنتشر من المركز في  
حلقات تشبه موجات الماء وتنتقل  
سهولة خلال طبقات التربة  
الصخرية ، حتى إذا مرت بطبقات عميقة  
أو طينية ( وهي موصلات رديئة  
للزلازل ) استطاعت بها وأحسنت  
الهزات العنيفة . والمعروف أن  
طبقات الأرض في مراكز الزلازل



خريطة العالم وترى فيها السك الكرائي حدث في الأرض منذ قدم العصور ، وقد ظهرت على الخريطة مواقع الزلازل "النساء" وهي كلها والهمحور انسي

فظهرت أساطير كثيرة في هذا  
التطيل ، ومزاجها المض إلى قوى  
الشر والفسطان ، ومزاجها البعض  
الأحر إلى تصب النور المسكين الذي  
يحمل كرة الأرض على قرويه ، . .

#### مولد علم

غير أن العلم الحديث لم يهتم  
احتمالاً فعلياً بالزلازل إلا منذ ٨٠  
سنة ، حين ولد علم جديد هو علم  
الزلازل - Seismology - وقد أنشئ هذا  
العلم ليعلم الإنسان من حدوث  
الزلازل قبل وقوعها ، ليأخذ  
الإنسان حذر ، ولكن العلم الحديث  
لم ينجح في تحقيق هذا الهدف حتى  
الآن . . . وإن نجح في نواح أخرى ،

مواد صهرتها الحرارة الشديدة .  
ولكن يبدو أن سمك هذه القشرة  
لم يكن متساوياً في جميع اجزائه ،  
ومن ثم كانت هناك مناطق ضعيفة  
كانت المواد المنهبة المحبوسة في  
داخلها تدفعها ملتزمة مخرج ،  
فحدثت شقوق ، وانهالت بعض  
اجزاء ، فأحدثت زلازل . . ونقلت  
المواد المنهبة من بعضها الآخر ،  
فأحدثت براكين أ

#### أساطير

ومنذ بدأت الحياة على سطح  
الأرض ، وأحس الإنسان بهذه  
الظواهر الغريبة ، اعتم بها ،  
وذهب في تعليلها كل صلب ،

فقد سخر حدوث الزلازل لصالح  
بنى البشر !

لهذا العلم الحديث الولادة  
يستغل حدوث الزلازل لمصرفة  
الحالة الطبيعية لباطن الأرض .  
فالموجات التي تنفصم من مراكز  
الزلازل ، وتسجلها المراصد المختلفة ،  
تمر خلال طبقات مختلفة الكثافة ،  
وتعكس وتتكسر على بعضها ،  
وبدراسة هذه الانكسارات  
والانكسارات وسرعة موجات الزلازل  
لها يمكن معرفة الحالة الطبيعية  
لباطن الأرض .. وهذه هي إحدى  
الوسائل الرئيسية لمصرفة طبيعة  
تربة الأرض ، إذ لا يمكن مصرفة  
ذلك بطرق الإنفاق مثلا ، فنتج كمعدل  
للناس في جنوب إفريقيا وهو أصغر  
خبرة طهرها الإنسان في باطن  
الأرض حتى اليوم ، مثله ١٣٣٥  
قديما ، بينما يبلغ قطر الأرض ١٢٠  
مليون قدم .. أي أن هذا الحجم  
الضخم عبارة عن حشوة سييل في  
قشرة الأرض !

### معمل أبحاث

والمعروف أن العلوم الحديثة  
تحتاج في أجواء تجاربها إلى معمل  
أبحاث ، ومعمل علم الزلازل هي  
الزلازل نفسها .. وهناك مقياس  
دولي للزلازل مقسم إلى ١٢ درجة ،  
يبدأ بالدرجة ١ وهي التي لا تصح  
بها سوى آلات الرصد الدقيقة ،  
ويتدرج إلى الشدة حتى الدرجة ١٢

وهي درجة زلازل مخرب . ويقاس  
درجة شدة الزلازل أثناء تموجاته  
من داخل المركز خلال طبقات  
الأرض يمكن معرفة نوع التربة على  
وجه الدقة .. وهذا هو السبب  
في أن الذين يبحثون عن البترول في  
باطن الأرض ، يلجأون إلى أحداث  
الزلازل الصناعية لمعرفة طبيعة  
الأرض التي يتقنون فيها ، فيضمون  
لصناد الديناميت في حفر ، ثم  
يفجرونها ، ويرصدون درجات  
التموجات التي تحدثها هزات  
الديناميت في باطن الأرض ...  
وبالمثل فإن البناء الأمثل هو الذي  
يصرف بانيه طبيعة التربة التي  
يقع عليها

### ٣٣٤ زلزال

وقد حرفت مصر الزلازل منذ  
تاريخها القديم ، ويقال أن معبد  
الكرنك كان قد تهدم بفعل الزلازل ،  
غير أن أول تسجيل للزلازل في مصر  
كان سنة ٢٧ قبل الميلاد . وقد  
سجله العلامة شحات من واقع  
الكتب الدينية . وسجل المؤرخ  
اليوناني فيلو ستراتوس حدوث  
زلازل آخر في مصر سنة ٩٢ قبل  
الميلاد دفع المصريين والكلدانيين إلى  
قديم القرايين من المناطق المصابة  
إلى الآلهة ... وقد أحصى كل  
من شحات ، وبمقسوب لوتين ،  
والقريزي ، والجبرتي ٣٩ زلزالا  
في مصر حتى سنة ١٩٠٣ . وهي  
السنة التي أقيم فيها المريد بجهة

حواشي : ومن سنة ١٩٠٣ حتى سنة ١٩٥٠ : سجل المرصد ٣٣٤ زلزلا محليا ، أما الزلازل البعيدة المدى ، منها ٣٤ زلزلا فقط تأثرت بها مصر ، وشعر سكانها بها

## شعوق وانگسارات

وقد قام الاستلا عزور اسماعيل،  
وليس قسم الزلازل بمصر حوان،  
ببحث طريق عن الزلازل التي كان  
مركزها مصر نفسها، فظهر له انه  
قد حدث ٦٨ زلزالاً مركزها مصر،  
في المدة ما بين سنة ١٩٢٢ و ١٩٥٠،  
شعر سكان مصر بأحد عشر زلزالاً  
منها لأن موجاتها تتراوح بين  
٣ - و ٥ وقد ظهر من هذا البحث  
أن طبيعة ارض مصر مستقرة  
لا تهددها الزلازل تهديدا جديداً،  
وان كانت هناك شقوق صغيرة  
في الصخور وانكسارات في  
الغشرة فيما بين القاهرة وحليج  
المنية، أكثرها في الامتداد من  
الشرق الى الغرب، هي مصدر  
هذه الزلازل ... وقد امكن  
الاستلا عزور تحديد مكان الشق  
الاكبر في شمال شرق حوان - أي  
في منطقة جبل المقطم ... وقد  
عثر بعد ذلك على بحث في جامعة  
القاهرة، اجراه الاستاذان وبكمال  
وطوسون، وحدد البحث مكان تركز  
الزلازل في الجهة الشرقية من مدينة  
القاهرة .. أي في جبل المقطم ...

دخول المصالحات العربية

[illegible]

منى بلدان وكيف تطورت الوحدة العربية ؟

# قصة الوحدة العربية

## في تاريخنا القومي

بلم الأستاذ عبد الرحمن الرافعي  
حبيب الحسين

للمحاضرتان الأوليان  
حضارة وادي النيل .  
وحضارة ما بين  
النهرين . هما أقدم  
الحضارات التي مر بها  
بنو الإنسان . نشأت  
واردهرتا في الشرق في  
الوقت الذي كانت فيه  
أوروبا غارقة في ظلمات  
الجهالة والهمجية  
باعتزاز الأوروبيين



الوحدة العربية  
حقيقة ثابتة . تملأها  
الامتيازات التاريخية  
والجغرافية . وتستمد  
وجودها من أصول  
عريقة في القدم  
فالحضارة الشرقية  
قد بلدان في الشرق  
العربي  
ظهرت الحضارة  
أول ما ظهرت وادي  
النيل . نشأت على

وفي الجنوب الغربي للجزيرة  
العربية - بلاد اليمن السعيدة -  
ظهرت حضارة تشهد بها آثارها  
القديمة . كسد مأرب وهو أقدم  
خزان للبياء مرفق التاريخ . وقصر  
مسعود . ومسد نعمان . وكانت  
عاصمتها ( سبا ) قاعدة دولة قطعت  
شوطا بعيدا في المدنية  
والهجرات العربية قد اتجهت  
شمالا . فاستوطن الكنعانيون  
فلسطين منذ حوالي ٢٥٠٠ سنة  
قبل الميلاد . وهي مربية من ذلك  
التاريخ

ضفافه منذ نحو سبعة آلاف سنة  
قبل الميلاد . ومنت وازدهرت على  
تعاقب الأجيال والقرون . وحملت  
مصر إلى العالم مشعل المدنية والعلوم  
والفنون  
وفيما بين النهرين . في وادي  
دجلة والفرات . ظهرت حضارة  
البابليين والآشوريين . نتيجة هجرة  
من هجرات الجزيرة العربية إلى  
وادي الفرات . فصار العراق جزءا  
من المجموعة العربية ذات الحضارة  
القديمة . وذلك منذ حوالي ٢٥٠٠  
سنة قبل الميلاد

وسوريا ولبنان والأردن عربية  
بأصولها  
والزورخون العرب القدماء كانوا  
يسمون البحر الأحمر ( الخليج  
العربي ) لأنه يمر بين بلدان عربية  
من أدناه إلى أعلاه

### الشرق العربي موطن الرسالات

والا كانت الرسالات الروحية من  
أركان الحضارة البشرية فإن الشرق  
العربي هو أبسطها موطن هبته  
الرسالات

لإبراهيم الخليل أبو الأنبياء قد  
نشأ عربيا في جنوب العراق . منذ  
نحو ألفي سنة قبل الميلاد . ودعا  
إلى التوحيد . ورحل إلى فلسطين  
لمصر ثم إلى الحجارة . وبنى الكعبة  
في مكة مع ابنه إسماعيل

« أن أول بيت وضع للناس  
لهذا ببكة مباركا وهدى للعالمين .

فيه آيات بينات مقام إبراهيم »  
« وإذ يرفع إبراهيم القواعد من  
البيت وإسماعيل . وما قبل ما  
أتاك انت المسيح العالم »

وفي جبل سيناء كلم الله موسى  
تكليما

وفي فلسطين نشأ السيد المسيح  
الذي أصابه من اضطهاد الرومان  
والإمبراطورين ما أصابه . وعلى يده  
ظهرت المسيحية السمحاء . الدائمة  
إلى الأخاء والسلام . لا إلى البغى  
والمدوان

وفي ظلال البيت الحرام . نشأ  
محمد عليه الصلاة والسلام . ونزل  
عليه الوحي سنة ٦٠٩ الميلادية .  
ودعا إلى رسالة الإسلام . رسالة

التوحيد والإيمان . فتصدى له  
قومه وحاربوه . وحاجروا إلى المدينة  
في السنة الأولى للهجرة ( سنة  
٦٢٢ م ) وحجروا يبدأ التاريخ  
الهجري

وفي السنة الثامنة للهجرة  
( ٦٣٠ م ) سار لفتح مكة بعد أن  
تغص أهلها عهد الحديبية . فتم له  
فتحها . وكان لهذا الفتح أثره  
وفضله في توحيد كلمة العرب  
وقد انتشر الإسلام أول ما انتشر  
بين سكان الجزيرة العربية

### الغلاة الراشدون والوحدة العربية

ولما تولى الرسول في السنة  
الحادية عشرة من الهجرة ( ٦٢٢ م )  
خلفه أبو بكر الصديق . أول  
الغلاة الراشدين . فوحّد كلمة  
العرب في شبه الجزيرة . واستخلص  
هذه الوحدة من أيدي المنتقضين  
عليها من المرتدين

وأخيه أبي توجيبه كلمة العرب  
هامة . فانتقل إلى العراق سنة ١٢ هـ  
جيشا عهد بتهمة لادته إلى قائد من  
حيرة فواده . وهو خالد بن الوليد .  
فاستخلص العراق من أيدي الفرس  
في حرب خاطفة جعلت اسمه في  
مصاف عظماء القواد في التاريخ

وانفذ جيوشا أخرى إلى بلاد  
الشل . وكانت تحت حكم الروم  
البيزنطيين ( الرومان ) . ولعمري خالد  
ابن الوليد بارسر إلى الشام ليقود  
هذه الجيوش . فانتقل من العراق  
إلى الشام وفاد الجيوش العربية  
وهزم الروم البيزنطيين في واقعة  
( أجنادين ) بين بيت المقدس وحرّة





خريطة البلاد العربية التي تمتد من الخليج العربي إلى مراكش

### في الشام

وأخذ عمرو بن العاص إلى مصر وكانت تحت حكم البيزنطيين أيضاً. فاستغلصها من أيدي البيزنطيين سنة ٦٤٠ - ٦٤٢ م. وفتح بركة سنة ٦٤٢

واسانقبت الشعوب دخول العرب هذه البلاد . لا كغزاة فاتحين . بل كمنقذين لهم من اضطهاد الفرس والروم البيزنطيين . وخاصة لأن هذه الشعوب يحكمون فيها اقرب إلى العرب نبياً وأصولاً وروابط اقتصادية وثقافية ودينية . بل كان معظمهم عرباً من قبل . فلا غرو ان انضموا إلى الوحدة العربية راضين بختلرين . وساروا جزءاً من الدولة العربية . وقد زاد في عظمتهم بها ما رآوه من

( سنة ٦٣٤ م - ١٢ هـ )

وفي أعقاب هذه الواقعة زحف الجيش البيزنطي على مواقع الجيش العربي . فالتحم الجيشان في واقعة ( اليرموك ) شرق نهج الأردن وانتصر فيها الجيش العربي بقيادة خالد بن الوليد انتصاراً مبيناً . وبهذه المعركة الحاسمة قضى على دولة البيزنطيين في الشام

ولما توفي أبو بكر الصديق قبيل واقعة اليرموك تولى الخلافة من بعده عمر بن الخطاب . وفي عهده تم فتح العراق على يد قائد عربي معتمد هو محمد بن أبي وقاص الذي هزم الفرس في معركة القادسية بالعراق . وكانت معركة القادسية فاصلة لصالح العرب في العراق . كما كانت واقعة اليرموك

على الخلفاء الراشدين وولايتهم  
وساوتهم بين الناس ورفقهم  
بالأهلين

### الدولة الأموية

ثم انتقلت الخلافة إلى بني أمية،  
والخليفة معاوية بن أبي سفيان دمشق  
عاصمة للدولة العربية . واستمرت  
الوحدة العربية قوية في عهد هذه  
الدولة من سنة ٤١ إلى ١٣٢ هـ  
( ٦٦١ إلى ٧٥٠ ميلادية )  
وفي عهد الدولة الأموية اتسعت  
رقعة العربوية بانضمام شمال  
أفريقية إلى الدولة العربية وفتح  
الأندلس على يد طارق بن زياد في  
عهد الخليفة الأموي الوليد بن  
عبد الملك

وطارق بن زياد من كبار  
القواد العرب وقواد التاريخ . نزل  
في سنة ٥٩٢ هـ ( ٧١١ م ) جبلا  
جنوبي الأندلس هو المسمى الآن  
( جبل طارق ) والتقى بجيش  
القوط في معركة فاصلة عُرفت  
بمعركة شندونه على ضفاف نهر  
الكة ، بدأت في ٢٨ رمضان سنة  
٥٩٢ هـ ( ١٧١ يولية سنة ٧١١ م )  
واستمرت عدة أيام وانتهت بهزيمة  
جيش القوط هزيمة ساحقة . ودانت  
الأندلس ( إسبانيا ) للحكم العربي .  
وصارت موطن حضارة رائعة  
سجلها تاريخ الحضارة الإنسانية  
في أنصح صفحاته

### الدولة العباسية

وانتقلت الخلافة إلى الدولة  
العباسية سنة ٧٥٠ م وصارت  
بغداد عاصمة هذه الدولة . وقد

استمرت الوحدة العربية في عهدها  
قوية متماسكة ، وازدهرت في  
عهدها الحضارة العربية إلى أن  
تفككت في آخر عهدها

استمرت مصر جزءا من الدولة  
العباسية حتى ضعف شأن هذه  
الدولة . فبرزت شخصية مصر  
من سنة ٢٥٤ هـ ( ٨٦٨ م ) حيث  
استقلت فعلا عن الدولة العباسية  
أبو تودى باحمد بن طولون وألبا  
عليها . وصارت من ذلك الحين دولة  
مستقلة ذات سيادة

وصلت مصر مقرا للخلافة  
الفاطمية من سنة ٣٥٨ ( ٩٦٩ م ) .  
وصلت القاهرة عاصمة الشرق  
العربي . وازدهرت الحضارة العربية  
في مصر في عهد الفاطميين كما تشهد  
بذلك آثارهم الماثلة للعيان فيما  
انتشروه من مساجد وعمائر ودور  
العلم ومكتبات وقناطر  
وقصور وعلوم وفنون

واستمر مصر رمزا للوحدة  
العربية في عهد الأيوبيين والسلطانين  
البحرية والبرية . ولم يزل لها  
جز الاستقلال إلا سنة ١٥١٧ م  
حين فتحها اسرك وصلوات ولاية  
عثمانية فضعف سلطانها وانحطت  
مكتبتها وقنا ما

### حملات الاستعمار

#### على الشرق العربي

بدأ الاستعمار الأوروبي حملاته  
على الشرق العربي في القرن الحادي  
عشر الميلادي . وعرفت حملاته  
الأولى بالحروب الصليبية بترجمتها  
ملوك أوروبا وأمراؤها

في مسييل الحرية والاستقلال  
فاستقلت معظم الشعوب العربية  
وتحررت من الاستعمار

ولا كان هذا التحرر دليلا على  
البعث القومي . فانه اقترن بموجة  
الوحدة والتكتل الى صفوف العرب .  
واحدت الجبهة العربية تقوى  
ويشند ساعدتها . وصارت الوحدة  
العربية حقيقة ثابتة سائرة قلما  
الى الامام . فلقد آمنت الشعوب  
العربية بأن قوتها في اتحادها . وانها  
كلما اتحدت وحدتها وقوت كتلتها  
كان ذلك مبيحا منيعا يبرا عنها  
حملات الاستعمار ومكايده

ولعمري ان الشعوب العربية  
لاجل من غيرها بأن تجتمع وتكتل  
ذوفا عن كياناتها وصوناً لحقوقها  
ومصالحها . فالاتحاد في اللغة  
والثقافة . والآداب والتاريخ .  
والسلالات والاحلاق . والموقع  
الجغرافي والحياة الاجتماعية .  
والاهداف الانسانية . كل اولئك  
جدير بأن يربطنا تماسكا وآخيا  
والعزائرا بوسطننا العربية . وان  
هذه الرابطة لاقرى وامتن من  
الروابط التي تجمع بين تكتلات  
اخرى . فهي اقوى مما بين دول  
امريكا الشمالية وامريكا الجنوبية  
التي تشترك في جامعة واحدة .  
واقوى مما بين دول حلف الاطلنطي .  
او دول الكومنولث . او ما الى  
ذلك . فالجامعة العربية اقرب الى  
الطبيعة والى الاعتبارات الجغرافية  
والتاريخية . وابعد عن الشر  
والمدون . وادعى الى الخير والعمل  
والانسانية والسلام

وكان اولها سنة ١٩٦٦ م .  
واستمرت هذه الحروب سجالا  
زهاء قرنين . وانتهت بارتداد  
المستعمرين عن الشرق العربي .  
ذلك انه وجد فيه من القوة والمنعة  
ما جعل هذا الاستعمار يوتد منهزما .  
وكان للشرق العربي في هذه الحروب  
انجاد تسطر في صفحاته الخالدة

فعن انجاده ما قام به صلاح  
الدين الايوبي من توحيد الجبهة  
العربية وانتصاره على المستعمرين  
في واقعة حطين سنة ١١٨٧ بالقرب  
من طبرية . وهي معركة فاصلة  
كانت بداية النهاية في تاريخ الحروب  
الصليبية . واسترد بعدها بيت  
القدس ومعظم البلاد التي كانت في  
ايدى الافرنج

ولمحة ١٢٤٩م نزل الصليبيون  
دمياط بقيادة لويس التاسع ملك  
فرنسا فاحتلوها وزحفوا على  
المنصورة . وقتلهم المماليك بها  
سنة ١٢٥٠ فهزموهم شر هزيمة  
واسروا ملكهم لويس التاسع  
وسجنوه في دار ابن تيمار القائمة  
الى الآن بالمنصورة

واستأنفت أوروبا حملاتها  
الاستعمارية على الشرق العربي في  
القرن السادس عشر وما تلاه الى  
القرن التاسع عشر

### بعث اليقظة العربية

على ان القرن التاسع عشر قد  
شهد بعث اليقظة العربية في مختلف  
البلدان التي حل بها الاستعمار .  
فقامت تبجهاه لتحرر منه .  
واستمرت هذه اليقظة في القرن  
العشرين . ولعلنا الى جهاد رائع

العلوم الكيميائية تعمل مشكلة السعادة والسعادة

## جوب السعادة

بلم الدكتور أمير بقطر

ومن الناس من يجد السعادة في الهرب من الحياة بشئ الطرق ..  
فالحياة في نظر هؤلاء عبء لا يطلق ،  
وكسب العيش منهمك للجسم .  
وطرغ التحاج طريق محفوظ بالمخاطر  
مموه بالاشواق . والحب والوفاء  
والصدقة وسائر الفضائل .. كلها  
في اعتقادهم خرافات لا وجود لها  
الا في عالم الاوهام . وتخلصا من  
هذا وذلك يعمدون الى الوان من  
وسائل التسيب ، ثورة باحلام  
اليقظة وبناء قصور في الهواء وعلة  
باحتمس كميكت وافرة من الخمر  
حتى التماله ، او اذعان المخدرات  
ادعانا يهيء لهم دنيا اخرى غير التي  
يعيشون فيها ، يسكنها الوام كرام  
يدينون بالحب والوفاء واسمى  
الفضائل . ويصور لهم في مخيلاتهم  
حياة لا حقله فيها ولا هناك ، ولا  
حاجة فيها لكسب الرزق او اجهاد  
الفكر لبلوغ النجاح

السعادة ضالة الانسان المشردة ،  
يسمى اليها في كل زمان ويبحث عنها  
في كل مكان ، ووسيلته في ذلك  
تختلف باختلاف الافراد . وتباين  
بتباين طبائعهم ونزعاتهم وبيئاتهم  
وظروفهم الخاصة

فمنهم من ينشد لها في جمع المال  
وحشد الثروة . ومنهم من يمد لها  
في هواية او رياضة يقتل بها اوقات  
فراغه . ويبحث عنها آخرون في  
الجاه والسلطان وذيق الثمرة .  
وقليل من الناس يسعد حلق  
مهنته ، او خدمة وطنه ، او اسنائه  
الخير ومساعدة الغير ، ولا يرضى  
بغير هذا او ذلك بدلا

وهناك من لا يرى السعادة الا في  
شقاه الغير . فلذا لم تنزل بهم نازلة  
او لم تصبهم الكوارث والخطوب ،  
دس لهم في الخفاء واحتايهم ، وطمنهم  
من وباء ظهورهم ، ودير لهم المكاتب  
ونصب لهم الشراك ، وقضى عليهم  
لذا استطاع الى ذلك سبيلا

يبد أن الخطوات الواسعة الجريئة، التي قطعتها العلوم الكيميائية والطبية في السنوات القليلة الماضية كشفت لطلاب السعادة من وسيلة أخرى ، أسهل مثالا وأخف حملا ، وأقل ثمنا ، وأطيب ملقا ، وأشد فعلا . وما هذه الوسيلة سوى عقار جديد، لم يكن يظهر في السوق منذ شهور قليلة مضت ، حتى أقبل عليه الناس زرافات ، من رجال الأعمال وكبار رجال القانون والهندسة والطب ، وكرام السيدات من كافة الطبقات الاجتماعية

وقد أطلقوا على هذا العقار اسما جذابا ، له طعم كان في مقدمة العوامل التي روجت له ، وجعلته سلعة تجارية مربحة . . . ألا وهو « حبوب السعادة » ، أي الاسم الذي اتخذناه هنا لهذا العقار

ولست « حبوب السعادة » هذه من المخفوقات ، ولا هي من مسكنات الألم ، ولكنها من المهدئات

(tranquillizers) (أ) التي تريح الأجسام المتعبة ، والأمصال الرهفة ، والأحاسيس الرهفة . على أن الذين يطعمون ألها ، يتعمقون في الفسافة والهدف مع أولئك الذين يسمون إلى الإشارة إليهم ، الذين يسمون إلى النيران بأحلام اليقظة أو أمناء المسكرات أو المخدرات . هؤلاء وأولئك يشهدون السعادة بالهرب من الواقع

(أ) وهو من مشتقات الكلوروبرومازين (chlorpromazine) أو الزربين (zarpine)

ولا كانت هذه الحبوب لا تباع إلا بتذكرة من طبيب ، فقد أصبح الأقبال على هذه التذاكر وبيعانات الأطباء كالإقبال على دور السينما وأصبح تعاملهم هذه الحبوب عند الجمهور في كثير من بلدان الغرب ، تطبيقا عجوز أوثر الشبان من إبقائه عند حده . ولما يرد طبيب لأحد طلاب هذه التذاكر رغبته ، لعلمه أن الحصول عليها من طبيب سواء أمر ميسور

وقد أسيد استعمال هذه الحبوب، أسوة بكثير من العقارات المفيدة التي كان الغرض منها في الأصل معالجة حالة معينة في ظروف خاصة ، ولكنها أصبحت بمرور الزمن دواء لكل داء في كل زمان ومكان . فهذا

يتناول حبة من حبوب السعادة قبيل دخوله الامتحان ، حتى تكون له دفعا يثنى به الرجبة والتهيب والخوف ، وهذا خطيب أو محاضر أو ممثل أو مفن ، يستعين بها حتى لا تحوذه ذاكرته أو تحطله شجاعته،

ومن أغرب ما رواه طبيب أنه سأل سيدة من الناصت على شراء حبوب السعادة فأجابته ، أنها تريد أهلهاءا إلى أبنيتها تشجعا لها على تحمل

الاسبوع الأول من شهر العسل برباطة جأش . وهذا دليل على أن بعض الناس أخذ يعتمد على هذا

العقار حتى في الأوضاع التي انفق العرف على أنها انتهى ساعات العمر ولتمتها

ومن الغريب أن أولئك الأثرياء الذين يقصدون شتاء إلى فلوريندا

تلكه بمعارة وخفة . فترجع في حالة من الراحة والاسترخاء ، وأطمئنان الليل ، وسكون الفكر ، وينسى متاعب الحياة - البدنية منها والنفسية - ويعيش فترة من الزمن في جو جميل من الحلم والخيال



وقد مهر الكيميائيون وتفننوا في تحضير هذه العقاقير الساحرة . فاستجابت لها المراكز العليا للدماغ البشري استجابة عجيبة ، ورضخت لمطالبها وأذعنت . فالأصل في هذه المراكز البقطة والسهر ، والسيطرة على مشاعر المرء وتفكيره . ولكنها بفعل هذه العقاقير ، تنام أو تنأوم ، وتطلق لهذه المشاعر العنان ، فينسى صاحبها آلام الحياة وهمومها فترة من الزمن ، تطول أو تقصر طبقاً لقوة العقاقير ، ووفقاً لطبيعته وتكرره . ومقدره تآكله بها

ومع ما قد تؤدي إليه من رد الفعل أحياناً ، فإن من الأطباء اتقسم الذين لا يصدقون بالآثار منها ، من يلجأ إليها في كثير من الأحيان . فالجراح الذي تصيب عرقه فوق منطقة جراحية ، وكاد يودع بحياة مريضه ، لا يتردد في ابتلاع قرص أو أقراص من هذا المستحضر العجيب ، لينسى ما يجول في خاطره من قلق ولبال ، وخوف على مصير مريضه ، وكعب وانهباء أصاب مما ناله من جهد بدني ونصب فكري . وقد جاء في عدد « تايم » الأخير ، أن طبيباً أمريكياً

في أمريكا ومدن الريفيرا في جنوب أوروبا ، لا يكتفون بما في تلك البقاع من جمال ودفء وترف ومتعة وخيال ، فيختلون إلى الأطباء والصيادلة طلباً لحبوب السعادة هذه ، واستهلاك عدة زجاجات منها في خلال الموسم . تقول من الغريب لأن المفروض في هؤلاء ، أن الكثير من مقومات السعادة متوافر لديهم : المال ، والطبيعة ، والطقس ، ووسائل الترفيه والتسلية ، والرياضة ، والولائم والحفلات ، والماء والخطرة والوجه الحسن . ومع كل ذلك فانهم يلجأون إلى تلك الوسيلة الصناعية ، طلباً للمزيد من سعادة قد لا توجد إلا في أحلامهم ، والواقع أن هؤلاء يريدون الفرار من تلك الحياة الصاخبة ، الفارقة في لذات العيش وطيباته ، وبذلك يفرون من السعادة من حيث لا يعلمون . أن مثلهم مثل من يرى آثار تشتمل على مقربة منه ، فيضع مصفاة مهلى عينيه ، متجاهلاً إياها ، بدلاً من أن يحاول إطفائها أو الابتعاد عنها

ولم يكده يظهر نوع آخر من هذه الحبوب في معرض القيم أخيراً في ميلانو «إيطاليا» حتى أقبل الجمهور على شرائها زفافاً ، وقد أطلق عليها اسم « حبوب الحمام » ومن خصائصها أنها إذا وضعت في حوض الحمام ، امتلا سطح مائه بفقاعات قوية ، تتخلل مسام الجسم ، وتدفدغه ، فيشعر صاحبه بلذة غريبة ، وكان أفضل ناعمة رفيقة



وتعلم لها الوجعانات الثائرة، وتطمئن لها الإغثدة الواجفة، فاتها ليست دواء شافيا، ولكنها كما سبق القول لا تريد من كونها مهلة، ويخشى هؤلاء الأطباء أن يتحل ذوو الأعصاب المرحفة والتفوس المضطربة هذه الحبوب بديلا للعلاج، ولا شك أن علاج هؤلاء لا يتم إلا بالعطف والحنو، والأذن الصافية التي تمت بلا ملل إلى ما يقوله المريض، وتعاول أن تفهم الأحاسيس الكائنسة في جوارحه، والأفكر الطائشة الحالة في رأسه، وأن تشاركه فيها مشركة وجدانية

وهذا قول لا يختلف فيه النان. غير أن الذين يدافعون عن مزاييا المستحضرات الحبرية يجيبون عن ذلك بقولهم أن هذه الحبوب لم تصنع للعرض، بل للاستعمال الذين يتأخرون لعمل شاق، أو للوجود في مواقف محرجة، أو أولئك الذين استنزفت قواهم في مواجهة أزمة طارئة، أو أداء واجبات مرهقة كان لابد لها من سهر الليالي ومواصلة الليل بالنهار، أو غير هؤلاء ممن نزلت بهم كثرة أو موجة حزن، لا سبيل إلى التخلص منها إلا بتخدير أولئك الحواس البقلى - المراكز العليا للدماغ - حتى يلقوا على تلك المتاعب وهذه الكوارث والأحزان، ولو إلى حين، وشاحا من النسيان



فهو ياتي الزمن الذي تتطور فيه صناعة هذه العقاقير الساحرة،

كثيرا من أطباء الأمراض العقلية، يشترط لاسدقائه أنه في نهاية العمل الشاق، لا يقدم على قيادة سيارته إلى منزله، وسط ذلك البحر المعجاج والزحام الصاخب بين الوف السيارات وسائر وسائل النقل، قبل أن يتماطي حبة من حبوب العادة. وأنه يشعر بعدها أن حركة المرور بأسرها تتحول إلى البصيص أو اليسر لتفسح له الطريق وأنه يقضى سهرته مرححا، وأخيرا من ذاته، مبتلئا نشاطا وعافية وقوة، وكان الساعات الطوال التي قضاهما بين مرضاه في مصحة العمل كانت نوما عميقا استوفى في خلاله أكبر قسط من الراحة، وأنه يتوجه في اليوم التالي إلى عمله وكأنه عائد من نزهة في هونولولو. وبالرغم من علمه أن فعل هذه الحبوب وقتي، سرعان ما تصبح آثاره كأنها لم تكن، فإنه يمتنى لو أن أولى الشأن يضمنون في كل دكن وزاوية من أركان الشوارع والطرق، صناديق التومائية، يتسنى بواسطتها العودة أن يحصلوا منها على حبة من هذه الحبوب مقابل بضعة مليمت، حتى يستعنعوا من حين إلى حين بسلطات خالية من مضائق الزمن، وهموم الواقع ومراودة الحقيقة، وحتى يعيشوا هذه الساعات في عالم الأحلام وجنة الخيال

ويقول أكثر أطباء الأمراض النفسية، أن هذه الحبوب، وإن كانت تسكن لها التفوس المضطربة،



## لم نكن وحدنا

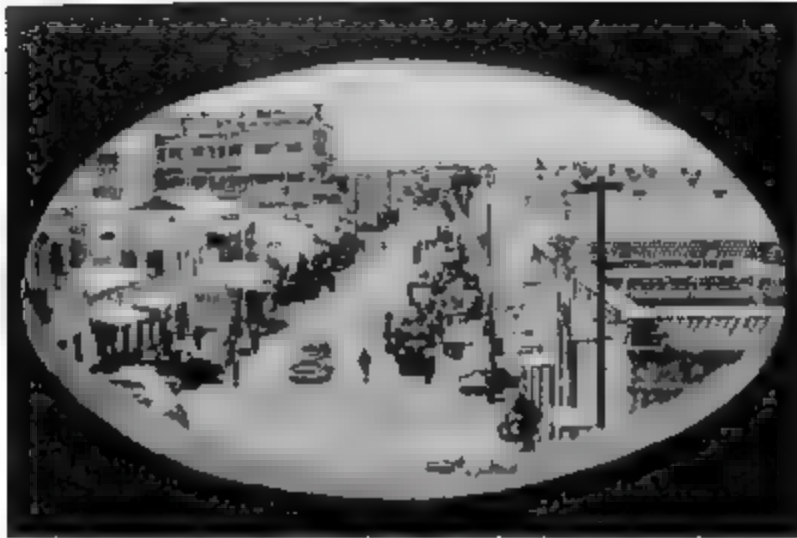
بقلم الدكتور بنت الشاطئ

الأساتذة السادة بهامة بن شمس

«... وهذه هي الكويت ، أدركت كما لم أدرك من قبل ، أننا لم نكون وحدنا في معركة التحرير ، بل كنا لنا في الوطن العربي أخوة لهم كرام ، يستعملون في سبيل قضيتنا المناهضة لبروتها فليسهم التي تستحق أن يبلل من أجلها الحياة »  
« وأدركت أن الثراء العربي الذي حمل إلى الإنسانية في محاسنها الحميد ، ومثله الروحية والإيمان ، ما يزال قادرا على أن يضيء لها اليوم أيضا النفاذ التي تؤمن بأن في الحياة ما هو أهم من البترول والنفط من الدولارات »

سقطت إلى « الكويت » وملت منحنى أصداها ما حملت الأبناء من حديث الثورة التي أطلها الكويتيون الأحرار ، تأييدا لمصر في نضالها ضد الغزاة الأجنبيين ، وقد شاع في ألقى هناك في ذلك البلد العربي الشقيق ، أولئك الأخوة الأسداء الذين تربطهم بنا أواصر من القرى والود ، أميا الاستعمار أن يمزقها على كثرة ما حاول ، وأصحزها أن يوشها على رغم ما نعرف من خبث حيله ووسائله .

واقف شامت الظروف أن تضع هذه الأواصر موضع الاختيار القاصي ، قبيل سفرى إلى الكويت : فهنا البلد الطيب تقوم حياته على البترول ، وأنجلترا هي صاحبة الامتياز لاستغلال منابعه هناك ، كما أنها في الوقت نفسه ، قلدة العجلة الفاضلة ضد مصر المناهضة في سبيل وجودها الكريم ، وقد تقطعت بيننا وبينها الأسباب منذ أمنا قناتنا ، وأعلنت الصداوة صريحة صافرة ، لا يسترها قناع من الحياء أو المكر أو المدارة . وأعشى المقعد بصيرة الإمبراطورية الصجوز ، فظنت أن « الكويت » سوف تلجم مواطنيها نحو مصر ، أينارا لسلامة والعافية ، وحرصا على منابع لرونها الاقتصادية ، ولم يدرك بظنهم قط ، أن في هذه المنطقة الثابتة على ساحل الخليج العربي ، قوما لهم كراما ، يجودون بالحياة نفسها - لا بالبترول فحسب - حين تقضى دواهي النجدة ويلزم واجب المروءة والشهامة ، وأنى لمصاوبة



منظر جميل لأحد الشوارع في الكويت

المستعمرين أن نفهم مثل هاتيك الامتيازات الكريمة ، وهم الذين يساومون على كل ما هو جميل وشريف وسيل ، بالشيل والروبية والفرك والدولار ، ولا يتحرصون من المحامرة باستملاكهم لتحالف مع الشيطان في سبيل الكسب والظفر ؟

وقد استعرت رحلة الذهاب الى الطيخ يوما وليلتين ، لم أتفك خلالها من التفكير في الاحوة الالهة ، الذين لقوا مصابة اللثام فرسا لن ينصاه التاريخ ، وعلموها ان القيم الانسانية ما تزال تحذ من بنصرها ويصحبها من دناءة المتجرين بالحق والحير والجمال ، وأن الشرق العربي الذي حمل الى البشرية في ماضيها البعيد رسالة الروحانية والابمان ، ما يزال قادرا على أن يحمل لها اليوم شعلة المثل العليا التي تضيء ظلام المادة ، وتحرس إيمانها بان في الحياة ما هو امن من البترول وأعلى من الدولار ...  
واتسنتى هذه التاملات مشقة السفر الطويل ، وآتسنتى النساء الرحلة ، فلم اكذ أتمتع معها بوحشة الفراغ لن تركت بمصر من أهل ودلر .



ومن « بيروت » حملتنا الطائرة بعد منتصف الليل ، لنقطع الشوط الباقي من رحلة الذهاب ، وكنت قد أمضيت صدر الليل في غسابة

الرميلة الذكورة « زاهية قدورة » مع بعض الصنفوة من أهل بيروت ودرجوت أن أختلس في الطائرة لحظات من التماس ، كيما أنشط في الفد لائقه محاضرتي بالكويت ، غير أن انفعالي بمرودة القوم الذين أوصلك أن اتقام ، ذاد الكرى عن عيني ، فامضيت ما يقى من الليل ساهرة يقظي ، أرنو من نافذة الطائرة إلى الكون الحالم ، واستقبل مطلع الفجر من فوق السحاب ، في نشوة واقتتان ، وأحاول أن أسبق الزمن ، لعلني أستبين ملامح الذين دعوني لزيارتهم ، واستجلي في ظلمتهم — من قبل أن أراهم — سمات العروبة الأصيلة ، بكل ما عرفت لها اللبى من مروءة وسجدة ، ونخوة وإباء ...

ولاح لي الخليج العربي ، بنالق في جلوة الفجر الوليد ملء البهائم والصفاء ، وشمع سناه على الشطوط من حوله قسنتيم إليه في دمة وإطمئنان ، وكلتها لبنة التجوى وتساله عما وهى من تاريخ ماغسبها على مر القصب والأدهار ..

وكان المشهد في روعته يوحى بالأمن والسلام ، ولبنى الحدود القلابة على طول الشط ، فاصلة بين الكويت ، والبحرين ، وقطر ، وعمان ، وما لا أذكر من إمارات ومشيخات ، موقتها أفاضيل السياسة الاستعمارية ، وشطرها تجالاب المنافع وحرب النفوذ وصراع الأهواء والعصبيات والمذاهب ، فتسللت إذ ذاك مما يعمل لنا الصبح الجديد من انبساط الصراع المحتدم الذى لا تحمد له جلوة ، وكادت هذه الخاطرة تفسد على ما كنت أتم به من استرواح لمراى **الخليج العربي** في أوج تالقهِ ولدوة صفائه ، لولا أن بدأت الطائرة تهبط بنا مع شروق الشمس ثم تدرج على ثرى البلد الكريم الذى سمعت إليه من مصر مشوثة منلعة ، أحمل إلى أهله تحية التقدير العالس والعرفان بالجميل



وهنا ... تضائل ما سمعت به على البعد من مشاركة القسوم لنا في محنتنا بالمعدوان ، أمام الذى رأيت وشاهدت .  
وادركت — كما لعلني لم أدرك من قبل — أننا لم تكن وحدنا في معركة التحرير ، بل كان لنا في الوطن العربي أخوة أمرة ، يستبيلون في سبيل قضيتنا العادلة ، ويرونها قضيتهم المقدسة التى تستحق أن تبذل من أجلها الحياة :

لعلني طول الطريق ، ما بين المطار ودار الضيافة ، طالعنا لوحات التحاية للقضية المصرية ، تحملها السيارات ذاهبة آية ، وتغطي جدران التاجر والبيوت ، مباركة نضال الاحرار ، ومنلدة عصابة الطاقة بالويل والثبور ..



جمهورية من التمثيل الكوش في أحد الاحتفالات

وصافحت أختنا أناسيد البطولة ، بشلو بها الفتيه الامجاد ، الذين  
السموا بوقفة : بورسعيد ، أن يقيموا من اشلانهم سلسلا الا وهت  
السفود :

اقسمت باسمك والخلود ، وكل غال في الوجود  
بالليل بالاهرام بالنصب الابن بورسعيد  
اذ جاءه الامم سدا طوقنا بزمجر كالرمود  
والسفر تقدمها الماء مع المعاول والجلود  
فجميع ما بنت الحضارة والدين بنوا ، وفود  
والناس فيما بين اشلان تنسألر أو شريد



وتصبح ملراء فتحسبها تنوح على شهيد  
فلذا بالفضائل البطولة والتضطر والوعيد  
والطفل يحتفن السلاح هدية في يوم عيد  
والام تهتف البنين بكل احقاد الجندود  
وبكل ثمر بات يرفهم على افق بعيد



سنقيم من اشلاننا سلسلا الا وهت السفود



وتقوم دوتك بالفناء قلن تمر ولن تمسود  
والترية الشجرة تقبر كل طافيه عبيد  
واذا اريت الى العرين فهل تلوذ سوى الصديد  
ابدا وكل دم شهيد .. ابدا ووقفه بورسعيد !

وتلعبتنا ، حيثما اتقلنا وانى اتجنا ، تفاصيل ما أجملت الانبياء  
من غيبة الكويت لنا ابلان احتدام المعركة .  
لهؤلاء طلاب المدارس قد اضرىوا عن الدراسة تضامنا مع اخواتهم  
بمصر ، وجرموا على انفسهم ان يجلسوا في مقاعد الدرس تأجبا  
للجهاد ...

وهؤلاء شبان الكويت ، بهيج فيهم بنى التأميرين اصنف مشاهير  
السفط ، ويستثير طاقاتهم التضالية المدركة لخطر الاحداث في هذه  
المرحلة من تاريخ العرب الواعية لمسئوليتها الفلاحية المستتعدة لعمل  
امبالها الباهظة ، فيندفعون في جموع عاترة نحو منطقة البترول ، يريدون  
ان يشلوا حركة الشركة الانجليزية بها ، ولو اقتضاهم ذلك ان يضعوا  
بمنايع ثرواتهم ، حتى قد اضطرت الشركة ان تقيم سبلجا مسلحا يمزج  
منطقة الزيت ويحميها من اذى الثايرين الذين يرون التضحية كسببا ،  
والبلل غنما ، والاستشهاد مجدا وانتصارا ...

وهؤلاء شيوخ الكويت ورحالها ، مأبون ان تكون مموتهم مصر في حربها  
المقدسة ، مواطن وكلاما ، فيبادرون بتقديم أكثر من مليون من الحنيئات  
الاسترلينية ، كما يملوا سلاح الضغط الاقتصادي الذي هددنا به الطفاة ،  
وهم يحسون انا نفدى الحنبه والدولار بالعمرية والكرامة ، وتؤثر  
- مثلهم - ان يعيش اذلة ، من ان نموت كراما ...



ولم املك دمي من قرط النائر والانفعال ، وانا اسأل كل مصري  
ومصرية بالكويت من حالهم ابلان محبة العفوان ، فالتقى منهم جوابا واحدا  
لم يتمر : ما شعرنا لحظة أننا بعيدون من مصر ، ولا أحسبنا سلعة ،  
أننا في غير اهلنا وحسرتنا ... ثلاث الأبعاد وطويت المسافات وانصمت  
الحدود والفروق ، فلم يمد ما بين القناة والنيل ، أدنى مما بينها وبين هذا  
الطريق العربي القريب ، حتى لقد خيل البنا اننا نسمع هتاف كل لذالى  
في المنطقة الباسلة ، ونصنئ الى اثنين كل جريح وشهيد ...

ولم يدع لنا اخوتنا هنا فرصة نشعر فيها بالفربة ، فقد هبوا قواهم  
لمعركة التحرير ، واقاموا على ابهة الاستعداد للجهاد معنا بأموالهم ولرواحهم ،  
فلم يمشي لهم جفن ولم يهلا لهم بال ولم ينقطع لهم هتاف ، حتى انسحب  
المعتنون بمد جوتهم الضامرة !



حالت إحدى فئات الدرس بمدرسة للبنات في الكويت

ويرتاب المرتابون بعد هذا في قوة الأوامر التي تربط أبناء الوطن العربي ، وتطلب مكاييد السياسة وحيل الاستعمار ...  
ويحاول المحاولون أن يفرقوا بين شعوب العرب ، وهم يصيبون أن ما بينها يمكن أن يتصمم أو يتحرق ، بالوحد والازدحام ، أو بالمساومة والأفراء ..

ويفرهم ما يقيمون بين الدول العربية من فواصل وحدود ، وما يبنون من حواجز وسدود ، ثم تحيء محبة كلك التي تعرضت لها مصر أخيراً ، فلذا الحدود هباء والفواصل مراب ، وإذا الحواجز والسدود أوهى من نسيم العنكبوت ، وإذا نحن جميعاً قلب واحد يخفق بالأمل المشترك ، ونسب واحد يهتف داهية الحرية في القاهرة أو في القدس أو في الجزائر أو .. أو .. فتتجاوب أصنافه متناهية الأفاق ، من شمال أفريقية ووادي النيل ، إلى صحراء نجد والديانة ، فساحل الخليج ووسط المغرب وحوض دجلة والفرات ، وكأنه دعاء السملة الذي ينطلق في موعد واحد من مآذن الحرمين ، والجامع الأزهر ، والمسجد الأقصى ، والجامع الأموي ، وتلك الملايين من المآذن التي ترتفع من كل حي وكل قرية في هذا السالم الإسلامي الكبير ، مملنة في أصرار وثبات وإيمان ، من وحدتنا الروحية التي لا تنفك ولا تتحل ، لأنها من صنع السملة ...

قصة الانطلاق في الفن

# ولادة بنت المستكفي

الفتاة المتحررة

بقلم الدكتور محمود أحمد الحنفى

لرئيس العام السابق للموسيقى بوزارة التربية والتعليم



كان القرن الخامس الهجرى وما قبله ميدان ازدهار وانطلاق في فنون الشعر والأدب ، للموسيقى في أقطار الرومية شرقا وغربا . لمينما كانت المدينة الباسية وشقيقاتها العاطمية والسمالية تطلق في سماء المجد الفن بكل موسيقى بلوغ وهجرى مبدع ، بصوغ من الموسيقى شعرا ومن الشعر موسيقى ، أو يجمع التراث بعضه إلى بعض ، ويقسم الكتور من الأغاني التي تحمل في أطرافها فرقت الحضارات العربية المتعاقبة . . وبينما كان الشرق يقدم الموكب تلو الموكب في مهرجانات لا تنقطع أصلوه من الحياة العربية ، بتقديمه أمثال الفلاني وابن سينا والمتنبي والبحتري والموصلى وصاحب الأغاني ، كان ذلك العصر بالنسبة لاندلس أيضا عصر شباب وقوة وازدهار

فلاندلس جنة المغرب، تخطر ببالها الخضراء في أعطاف النسيم، وتباري الأمر ذوات الأصحاب العريقة في إنشاء القصور والتأنيق في خلق أساليب الجمال فيها . ولاعجب فقد كللت المدينة العربية بومثل مدرسة الدنيا كلها ، وملتقى حضارات من جميع الأصقاع ، ومزدهم الفنون من سائر بقاع المسكونة من كل نوع ولون ، بل من كل شعر وأبداع وكانت تلك القصور الحافلة الحاشدة حطقت لجميع مختلف الأطايب والطوائف ، ففيها الطرب إلى جانب الأدب ، والعلم الباحت إلى جوار الفن الرفيع

في تلك البيئة المرحية الضاحكة ، وفي ذلك الجو العليل الساهر الجميل شبت « ولادة » آية في الروعة والجمال والثراء . وكأنها أبت الطبيعة ألا أن تجمع لها من المواهب ما لم تيسره لسواها . ولم لا وهي بنت الخليفة

المستكنفى بالله ، قد أوديت من جمال الصورة وجمال الأدب وجمال التربية وجمال الغناء الفان والصوت المبقرى وجمال كل ما يحوط بها من مناظر الحياة وبهجة الكون . وأصعب شيء في ذلك أنها شاعرة ومفتحة معا . وهي ليهما على قمة التفوق والامتياز . فكان طبيعيا أن يد مجبها منتدى تتصارع فيه الأرواح وتتنافس فيه المواهب . ولكن في أى شيء بطاولها المطاول ؟ فليس هنـد أحد موهبة لم تتمتع بها ولادة . فمن متى سبقته إلى الأداء ، ومن نظم سحره بما ليس في قدرته



ان حياة ولادة في الاندلس لترغم التاريخ على أن يسجل تلك البقعة العربية من أوروبا اسبقية انشاء صالونات الأدب والفن التي لم تعرفها بليرس على خطى شاتها وذيوخ شهرتها الا بعد سبعة قرون على الأقل وإذا كانت جورج صائد في العهد القريب قد مثلت في صالونات بليرس دور السقربة في براعة القصة وقوة التأليف ، وسقط أمام قدرتها الساحرة مياطرة الشعر من امثال الفريد دي موسيه وألفاذ الموسيقى من امثال شوبان ، فقد كانت ولادة تمثل الدور نفسه قرطبة ليقيم في شركنتتها شاعر بعد شاعر ووزير بعد وزير

وهي رغم ما اخفت التقاليد العربية عنا من اسماء وشخصيات في هذا المضمار فقد أمكن التاريخ ان يفي لنا من صالون ولادة الشاعر ابن زيدون والوزير ابن عبدوس

كان ابن زيدون وحيد عصره ، والمثل بروعة بيانه . وقد سار شعره في ألواء القيان والمعين لـ **معاينه** وموسيقية الفاظه ، فكان الأدب صلة محكمة بين ابن زيدون وبين ولادة . فيها سعد ، وبها او يحسانهما معا كان شقاؤه

وكذلك الشار حين يستعرض شعر ولادة ، فاسا نحكم ايضا للنظرة الأولى بان هذا الشعر لم يخلق الا للماء والفريد . اصع اليها وهي تقول :

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ودع الصبر محب ودعك      | ذائع من سره ما استودعك   |
| يقرع السن على أن لم يكن | زاد في تلك الخطى اذ شبعك |
| يا أخا الدهر سناء وسننا | حفظ الله زمانا أظلمك     |
| أن يطل بصدك ليلي فلكم   | بت اشكو قصر الليل معك    |

وكانما سرت روح ولادة بهذا التزم عبر الاجيال والقرون فالكهنت شوقي معلوضتها في الاغنية التي ينشد في مطلعها :

ردت الروح على المصنى معك اسعد الايام يوم ارجعك

ثم استمع بعد ذلك الى هذا التجاوب الذي مثلت روايته في حقيقة التاريخ لا لي خيال المسرح . . استمع الى ولادة وهي تكاد نسمعا خفقات قلبها وخلجات مواطنها وأبين شكواها في هذه الايات الى حبيبها الشاعر :

الا هل نسا من بعد هذا التفرق  
وفد كنت أوقات التزاور في الشتاء  
فكيف وقد نسيت في حال قطعه  
لعمري اليسالي لا أرى البين يتقضى  
سقى الله أرضا قد فطنت لك منزلا  
وقد اجابها الشاعر ابن زيدون بقوله :  
لعمري الله يوما لست فيه بملقنى  
وكيف يطيب العيش دون مرة

سبيل فبشكو كل صب بما تقى  
ابيت على حجر من التشوق محرق  
لقد عجل المقدور ما كنت أتقى  
ولا الصبر من رق التشوق معتقى  
بكل سكون عائل الويل مفق

محباك من أجل النوى والتفرق  
واى سرور للكتيب المؤرق



ويمكن القول أيضا ان بنت المستكفي كانت في مكانتها من الاندلس وفي  
قصر الخلافة بقرطبة أشبه بعلية بنت المهدي في بغداد . فكلاهما أميرة ،  
شاعرة ، أديبة ، متروسة ، مغنية ، عازفة ، مشرفة الجبال . وكلاهما  
أيضا عفيفة القلب ، متوردة الشعر . ومن حجب أن لتلقى كلاهما في معنى  
التعفف والصون من حيث الحياة والمثل العليا ، بينما شعرهما يبدو أقرب  
الى الادب المكتسوف ، وأدنى الى عدم البلاهة . ولكن الصعب العاجب لهما  
التقائا فيه من الانقطاع لقن مدى الحياة ، وبرك النعياة الزوجية وتكاليهما  
والاكتمال بهذا الجو المليء طربا ولذنا وموسيقى

كانت ولادة تساحل أهل الادب وتسامل الثمراء فتسحر بالبهيم  
وتتركهم تاليمين يبيداه ليس لها حدود ولا نهاية  
موت يوما بقصر الورد برعاس **بن ميموس** فالتت أمام القصر بحيرة تجمعت  
فيها المياه ، فالتت الورد :

أنت الحبيب وعلمه مصر فندمنا مكلكما بحر

ولقد كان مرور ولادة بهذا القصر بداية عهد جديد ، أو قل بداية هوى  
جديد . وما أكثر ما تنمر القلوب وتسلل المشاعر ، على حد قول الشاعر :  
لقد زحمت أنى نصير بعدها ومن ذا الذي يامل لا يتغير

الا أن الذى تغير هنا لم يكن سوى عزة ... نعم كانت ولادة هي التي  
تغيرت . فلقد مر بك أنها كانت ترسل مئينها وقلها وياه ابن زيدون في ليلة  
ونهاره ، وتنغني بوجودها فيه وصابتها به . فما الذى جعل قلبها يتقلب  
وحبها يتحول ؟ أنها الفيرة ، وما أشدها على قلب المحب ، وما أغساها في  
التفرقة بين الأحبة . كان يعيش مع ولادة عادة غائنة هي التميزتها وجاريتها  
مهجة . وكانت هي المرأة التي تنعكس عليها صور الجمال والفن من  
سيدتها . ويبدو أنها أصابت من قلب ابن زيدون مكانا جعلته يفتنى بشيء  
من وصفها . وقد أهاج ذلك فيرة ولادة وأثار لآثرها ، فقد غضبت لهذه  
الشركة الجديدة في حبها ، وساعها مرضى مكانتها لمساماة جاريتها ، فكتبت  
الى ابن زيدون تقول :

لو كنت تصف في الهوى ما بيننا  
وكرت فمنا عنرا بجماله  
وقد علمت بانني بدر السمسما  
وكن لا بد من الهجر والجفاء ، بل من الانتقام . حب حب ، وغيره  
بضرة . وكذلك وقعت الصدمة على ابن زيدون . وكان لقاء ولادة لورين  
ابن عبدوس بداية حب انتقمى عنيف كل هذا الشاعر هو الصحبة والقربان  
فيه . ولعل القسوة والجفاء والمحن المتتابعة من هجرها وافتلتها آياه  
بحببها الجديد ، كانت مبعث النبوغ وميلان الوهم والتجارب المريرة التي  
خلقت من ابن زيدون شاعرا عاطفيا قلما ، وجعلت من حياته قصة للأدب  
والتاريخ

ولما لكب ابن زيدون بهجرها ومكايده حببها الجديد ، وتغيرت عليه  
الأيام قال في ولادة قصيدته المشهورة :

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| أفصح الفاني بدلا من مداني | وناف من طيب لقيانا لعاني    |
| حالت بعدكم أيامنا ففدت    | سونا وكانت بكم بيضا لياليا  |
| تكاد حين لناجيكم فسماترنا | يقص علينا الأسى لولا ناسينا |

وابن زيدون وإن كان قد عرف برقة حاشيه وبعد مرماء ، إلا أن روح  
ولادة هي التي أوجت بهذه القصيدة فطلعت صورة من عمق روحها ورقة  
طبعها واتسجام سماتها .. وهي أيضا روحها التي حالت في موهبة ابن  
زيدون فلمقته إلى الزهراء وعزت في أعالي نعمة قصيدة كتبها إليها ،  
فلو قال لائل انها من تأليف روحها في روحه ماامدى الحقيقة . ومنها :

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| أتى ذكرك بالزهراء مشافا      | والأفق طلق نوره الأرض قد راقا |
| والنسيم احتلال في أصائه      | كأنما رق لي فاعتل اشفاقا      |
| والروض من مائه العصى متمم    | كما حطت عن القات أطواقا       |
| يوم كأيام لبات لسا انصرفت    | بنا لها حين بام الدهر سراقا   |
| فلهو بما يستميل العين من زهر | جال الندى فيه حتى مالأ عناقا  |
| كان أمينيه إذ عابت لرقى      | بك لما بي فعال الدمع وفراقا   |



وإن كان أهل التاريخ والنقل لم يتوسعوا في وصف المجالات الفنائية  
ولادة لذلك لأنها غير معدودة من الموسيقيين المحترفين الذين ينقلون من  
قصر إلى قصر ومن ندوة إلى ندوة فننتقل أحلوهم وأخيار جوارهم .  
أصف إلى ذلك أنها بنت خليفة ولها من الصون ما يمنع الألسنة عن تناقل  
أخبارها

وقد تمتعت ولادة بعمر طويل في ظلال الفن وبين جناته وسلسيله ،  
تنظم وتغنى وتضع الشعر والألحان لنفسها ولطبعها حتى وافتها نهايتها  
عام أربع وثمانين وأربعمائة الهجرية « ١٠٩١ م »



## ابن عباد وابن الخطيب

رجلان جمعت بينهما المحنة

بقلم الأستاذ محمد عبد الله عنان

يؤدنان تاريخ الأندلس بذكر رجلين لهما في عالم السياسة والشعر والأدب  
أسمى مكانه ، عاش كل منهما في عصر مليء بالاحداث العظيمة والعن  
المضطربة ، ولعب كل منهما في احداث عصره اعظم دور ، ثم لقي بعد ذلك  
كل منهما خاتمة الالهة مؤسبة

هذان الرجلان هما المعتمد بن عباد ملك اشبيلية واعظم ملوك الطوائف ،  
وامير الشعر في عصره ، والوزير لسان الدين بن الخطيب ، اعظم رجال  
السياسة والتفكير والأدب في الأندلس في القرون الثامن الهجري

والا كانت احداث التاريخ قد عرفت بين الرجلين ، واعدت بينهما قرون  
للاله من الزمن ، فقد جمعت بينهما المحنة المتعائلة ، ثم قضت الاحداث ان  
يوقد كل منهما وقده الابدية عريبا من وطنه ، في ارض المغرب ، احداهما في  
قرية اقيمت على مقربة من مراكش ، والاخر في مشطرب مدينة فاس  
وقد حرصت يد ربلتي للمغرب على ان لزور قبري هذين الرجلين  
العظيمين اللذين قرأنا وكتبنا عنهما الكثير



كان ابو القاسم محمد بن عباد الملقب بالمعتمد على الله من اعظم ملوك  
الطوائف ، وقد حكم اشبيلية اعظم وازهر دول الطوائف التي وعشرين عاما  
( ٦٢ - ١٨١ هـ ) . ولكن المعتمد انما يعرف بالاختصاص بشعره ووروعة  
ادبه ، فقد كان من اعظم شعراء الأندلس في عصره . وقد ترك لنا ديوانا يضم  
عددا من نمر القصائد المؤثرة التي تعكس ادوار محنته ، وهي التي يلقبها لنا  
التاريخ والشعر في صور تذيب القلب حزنا واسى

ونحن نعرف خلاصة القصة التي اطاحت بدول الطوائف الاندلسية .  
لقد استولى المرابطون بقيادة اميرهم يوسف بن تاشفين ملك المغرب على



طبرة ابن عبد بلطع على بعد ١٠ كيلومترا من مراکش . وقد ظهر سورها القصير

الانديلس ، وازالوا دول الطوائف بعد ان عاونوها على قتال اسلافها النصرانية وهربتهما في موقعة الزلاقة الشهيرة ( سنة ٨٠٠ هـ ) - وسقطت مطسكة الشبيلية في ايديهم بعد قتال مرير ، واسروا اميرها المعتمد بن عباد وآله ( سنة ٨٤٤ هـ ) ونقلوهم الى المغرب حيث أمر امير المرابطين يوسف بن تاشفين بسجنهم في مدينة اغمات

ومدينة اغمات هذه التي اشتهرت في التاريخ وفي الادب لاحتوائها على قبر ابن عباد ، هي اليوم قرية متواضعة ، تقع على بعد اربعين كيلومترا من مدينة مراکش ، على مقربة من جبال الاطلس التي تغطيها الثلوج ، وتحيط بها غراس الزيتون والتين البري ، ومبانيها قليلة متواضعة ، وسكانها لا يزيدون على ثلاثة آلاف نفس

في هذه المدينة أو القرية قضى المعتمد بن عباد زهاء ثوبعة أعوام في الأسر ، وكانت تصحبه زوجته اعتماد الرميكية الشهيرة بجمالها وشعرها . وقد بلغت القسوة بعامل المرابطين يوسف ان أمر بتصفيد المعتمد بالأغلال الثقيلة لما نرى اليه من ان ابنه عبد الجبار كان يدير ثورة في الانديلس ، وفي ذلك يقول المعتمد لما اشتد عليه ضيق الأسر والأغلال :

أنسسه امرك قد طبق آفاقا      بل قد صمم جهات الارض اطلاقا  
فأحرق الصبغ اكبادا وأفسدة      وأغرق الدمع أماقا واحسنا  
قد ضاق صدر المعالي الذنوب لها      وليل لن عليك القيد قد ضاقت

وتوفي المعتد في سنة ٤٨٨ هـ ( ١٠٩٥ م ) بعد أن كان من ذل الامر  
أهوالا . وتوفيت قبله زوجته الرميكية ، ودفن الاثنان بالغمات في البقعة التي  
ما زالت تزار حتى اليوم

وقد اسبغت هذه البقعة التي يرقد فيها ملك أنشيلية وأمير الشعر في  
عصره وقدره الأبدية ، شهرة مؤثرة على قرية الغمات . بيد أنه من المحزن  
حقا ان ترى اليوم ما آل اليه هذا المزار الشهير من العفاد والتسهيان

ذلك ان كل ما بقي منه اليوم هو ظل خرب ، يحيط به سور قصير ولا  
مرش له ، وفي داخله حظيرتان ، في احدهما قبر المعتد ، وقد خرب تماما  
ولم يبق فيه الا شوائب البرية ، وعليه كومة من الاحجار الصغيرة . واما الحظيرة  
الآخري ، فالفهم أنها تحتوي على قبر لوجه الرميكية . بيد أنه لا يوجد  
الر القبر . والظاهر أنه قد اختفى تحت الكداس الرمل ، ووقع هذا الطلل  
في شرقي الغمات فوق رابية منخفضة ومن حولها مزارع الزيتون والتين  
البري ( الشوكي )

وقفت ذاهلا أمام هذا المنظر المؤثر ، وقلبي يدوب أسفا واسى . أهلا  
حقا قبر ابن عاد ؟ وقد كاسفت بألى هذا أحوالي المملية ، من الرجال  
الرسميين وغيرهم ، مابدوا لي ان عهد الاستعمار هو المسئول الاول من  
هذا الافساس المؤسف ، وإن هذه المسألة وانها لها سوف تعطي حقها من  
العدالة في العهد الجديد

والظاهر ان مزار ابن عاد كان يعاني مثل هذا الاقصاء منذ قرن ، فقد  
زار ابن الخطيب قبره سنة ٧٦١ هـ ووصف لنا هذه الزيارة فيما يلي :

« وقفت على قبر المعتد بالله في مدينة الغمات في حركة راحة أعطتها الي  
الجهات المراكشية ، باعنتها لقاء الصالحين ومشاهدة الآثار ، عام واحد  
وستين وسبعماية . وهو بمقبرة الغمات في ثلث من الأرض ، وقد حفت به  
سدرة ، وإلى جنبه قبر اعتماد حظية مولاه رميك ، وعليهما الر العرب  
ومعالة الضمول بعد الملك ، فلا تملك السين دعمها عند رؤيتهما ، فانشدت  
في الحال :

|                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| قد لوت قبرك من طوع بالغمات      | رايت ذلك من أولى المهمات |
| لم لا تترك يا ابننا المسلول بنا | ويا سراج البالي الملهمات |
| كومت حيا وميتا واشتهرت ملا      | فاتت سلطان أحياء وأموات  |



باب المرواح خارج لسموات فاس  
السكن الذي كان فيه ابن الخطيب

طيرة ابن الخطيب ، ولقد ظهر بها  
الصخر ، وظهرت فوقها النجرا البيضاء

ويقول لنا القري في مع الطيب : « وقد ذكرت لنا قبر المنشد والزميني  
أم أولاده حين كنت بمراكش الحروسة عام عشرة ألف . وعني على أمر  
القبر المذكور ، وسالت منه من تظن معرفته حتى هداني اليه شيخ طعن في  
السن . وقال لي هذا قبر ملك ملوك الاندلس وقبر خطيبه . فرايته في  
ريوة حسبا وصفه ابن الخطيب ، وحصلت لي من ذلك المصل خشبية  
وادكر ، وذهبت بي الاكثر في غروب الابل ، فسبحان من يؤتي ملكه من  
شاه »



على ان ابن الخطيب لم يكن في رقلته الاخيرة او في حقا من قريته في  
المحة . فان هذا الوزير الشهير والشاعر والناظر المبدع ، الذي ملا الاندلس  
والغرب بروائع اللوح ، في النصف الثاني من القرن الثامن الهجري ، يشوي  
كذلك في قبر مسكين متواضع في مشرف مدينة فاس التاريخية . وقد  
دغمت به حوادث عمره غير مرة الى منقلبه في المغرب . وكان في آخر مرة  
قد غادر الاندلس وترك الاهل والولد والنعماء العريضة ، لما رآه من

تغير ملكه الفنى بالله وخشيته أن يطش به ، والتجأ الى رعاية صديقه  
السلطان عبد العزيز المريني ملك المغرب . ولكن حوادث المغرب ما لبثت  
أن تطورت عقب وفاة السلطان عبد العزيز ، ووقع انقلاب جديد بممالة  
ملك غرناطة الفنى بالله ومعاونته ، وتسخط هذا الانقلاب عن قيام السلطان  
أحمد بن أبي سالم المريني في العرش ، وكان التفاهم قد تم بين الطرفين على  
مصر بين الخطيب فقبض عليه الوزير الجديد سليمان بن داود ، وكان من  
ألد خصومه ، وألهم بالإلحاد والمروق واستغنى إلى مجلس السلطان لمناقشة  
التهم التي وجهت إليه ، ثم جاز وعذب وأفتى بعض الفقهاء المتعصبين  
بقتله . ودمس عليه الوزير سليمان من خنقه في سجنه ، ثم أخذت جثته  
وأضرمت فيها النار ، فاحترق شعره وبشرته . ودفنت الجثة بعد ذلك في  
مكانها خارج أسوار فاس ، وكان ذلك في أواخر سنة ٧٧٦ هـ ( ١٣٧٥ م )

سميت إلى قبر الوزير والكاتب الشهير أدوره ، فوقع في نفسى من الألم  
والحزن ما وقع في أممات . ويقع هذا القبر المسكين على مقربة من باب  
المحروق أحد أبواب فاس . وقد سمي بهذا الاسم حيث أحرقت جثة  
أبن الخطيب ودفنت على مقربة منه . وليس القبر أكثر من حظيرة صغيرة  
لا تزيد مساحتها عن ثلاثة أمتار في مثلها . ومداخله باب حشى صغير . ويقع  
الحداد في يسارها وقد غطي بغطاء من « الموزايك » الأندلسي ، وليس عليه  
شاهد أو أية إشارة مميزة . ويقوم إلى جانبه داخل الحظيرة جلع شجرة  
مجوز بأسقة تغطي الحظيرة بالمساحات الكثيفة

وقد ذكرت وأنا أقف حائما أمام هذا القبر المسكين أبايالا من الشعر  
نظمها ابن الخطيب قبل موته وفيها ينمى مصبه :

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| بعيدنا وإن جاورتنا البيوت | وجئنا بوعظ ونحن صغوت        |
| وأنفاسنا سكنت دفنصبة      | كجهر الصلاة تلاء القنوت     |
| وكننا عظاما فصرنا عظاما   | وكننا قنوت فها نحن قنوت     |
| وكننا صغوس سماء الملا     | عزيز لناحت عليها البيوت     |
| فقل للعدا ذهب ابن الخطيب  | مب وفات ومن ذا الذي لا يفوت |
| فمن كان يفسرح منكم له     | فقل بفرح اليوم من لا يعوت   |

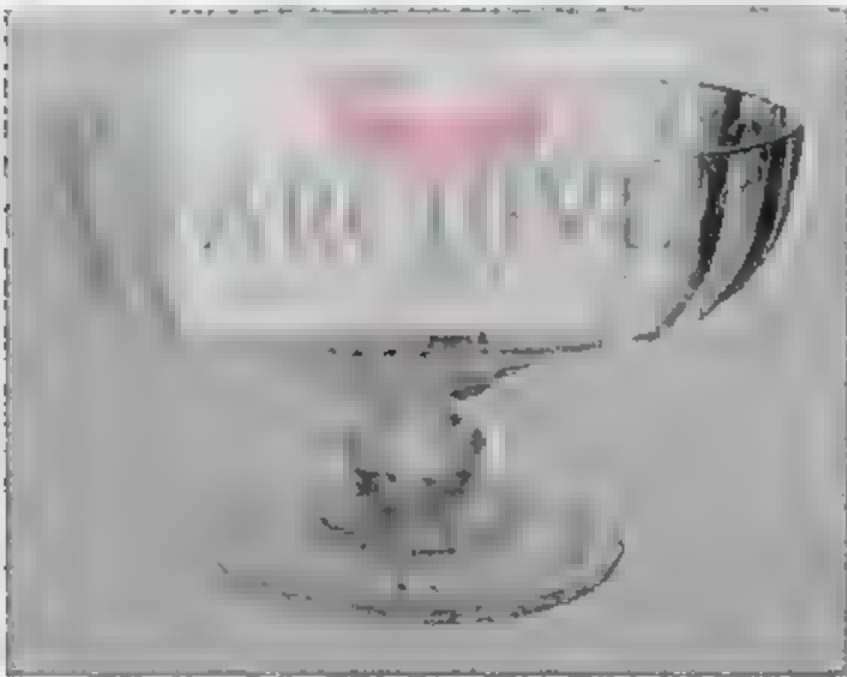
أخواتي المشاربة الكرام : أن مكثة حزين الرجلين العظيمين الذين ملا  
الأندلس والمغرب بالكرهما الخالدة لجديرة بأن يكون لها في عهدكم الجديد -  
عهد الاستقلال والحرية والكرامة - ما يحيط وفادتهما الأبدية بما يليق من  
التكريم والتعظيم

مصادفة تخلق صناعة تلبيد البشرية

## قصة الزجاج

حجر البوتاس ، فلما اشتد الندى  
النار في الموقد زادت سخونة الرمل  
تحتها سال البوتاس وذاب واختلط  
بالرمل ولتزوج به ، ولما انطفأت  
النار ، اذا بالبحارة يرون أن الرمل  
أصبح يختلف شكلا وحجا عما كان  
عليه ، واذا به زجاج ا  
وهكذا تم اختراع الزجاج مصادفة  
واتفاقا

يذكر التاريخ أن أول من اخترع  
صناعة الزجاج هم بحارة فينيقيون  
حوالي ٥٠٠٠ سنة قبل المسيح ،  
وكان اختراع هذه الصناعة بطريق  
المصادفة البهتة ، اذ بينما كانت  
سفنهم راسية في احد الخلجان  
للواقعة على شاطئ البحر الابيض  
المتوسط الشرقية ، اوقد بحارتها  
نارا في موقد صنموه على الرمل من



قطعة من الخزف التي كانت وقد نقش عليها اسم جلالة ملك الانجليز

فلولاها متلا ما تقدم الطب خاصة ،  
والعلوم عامة ، مثل هذا التقدم  
الجبار الذي قلعه وتلقاه  
ومن البلاد التي اشتهرت  
بصناعة الزجاج شهرة عظيمة  
مقاطعة بوهيميا في تشيكوسلوفاكيا ،  
وقد قال بلزكو عن زجاجها : « انه  
ملك الزجاج » ، وزجاج الملوك ، وعمل  
الرغم من أن الزجاج قد انتشر في  
كل مرافق الحياة ، فقد ظل الزجاج  
البوهيمي « زجاج الملوك » الى اليوم ،



قطعة رائعة من الكريستال ، احصلها  
الرئيس ايزنهاود للملكة اليزابيث ، ملكة  
الهشتر التي بمناسبة زيارتها لولاشطن

وقد تطورت صناعة الزجاج ككل  
شيء في هذه الحياة وتحسنت أساليب  
صناعتها على مر الاقوام والقرون ،  
حتى أصبحت صناعة الزجاج  
ومشتقاته تحصل اليوم في بلدان  
كثيرة مكانة بارزة في الاقتصاد القومي  
لأنها صناعة تفرد كل مرافق الحياة  
ومنتجاتها تدخل كل مكان

وقد بدأ هن سبكان بيزنطة في  
القرن العاشر الميلادي صناعة  
الزجاج بلغت عندهم الذروة بعد أن  
توصلوا الى صناعة الزجاج الملون  
الذي كان يزين نوافذ الكنائس  
والمساجد والقصور ، ولم يدر في  
خطهم قط الانصاعة الزجاج ستبلغ  
يوما من الايام من الملمرة والدقة  
والتنوع جدا يلقي الدهشة والميرة ،  
فمن زجاج مقفول أو مبروم أو متداخل  
بعضه في بعض ، أو مشبك بالملوك  
زجاجية دقيقة ، وأمسلاك حديدية ،  
أو مسير بعضه في بعض ، أو مطوي  
على نفسه كالخطاط الى غير ذلك من  
الاشكال الرائعة

وفي عام ١٨٧٩ تمكنت مصانع  
كودنغ للزجاج من تلبية ماطلبه  
منها المختبر العظيم توماس اديسون ،  
وصنعت له لمبات زجاجية مشفة ،  
فكانت تلك السنة للرحلة الاولى في  
تاريخ صناعة المصابيح الكهربائية ،  
لم توالى بعدها السفون ، فتتوحت  
وجوه استخدام الزجاج ومفاديه في  
المرافق التجارية والصناعية والعلمية  
وصناعة الزجاج ليست مجرد  
صناعة عادية ، بل هي صناعة  
جديلة في نفسها ، خطيرة في آثارها ،





فضة من الاواني للرئاسة التي صنعت في تشيكوسلوفاكيا لجلالة ملكة افغانستان

من المصنوع الى افغانستان فتمثلت  
رحلة تكبر بالآلاف الاميال عن طريق  
السكة الحديدية والبواخر وانضمت  
على ظهور الجمال

وقد طلبت هذه المجموعة خصيصا  
لتصل قبيل زيارة وليس جمهورية  
باكستان لعلامة اسكندر ميروا \*  
وحيث وقعت عينا لعلامة على عظم  
جلالة ملك الافغان طلب من صلبه  
المصانع مجوهرتين ، احدهما  
لاستعماله الخاص والاخرى  
لاستخدامها في الحفلات الرسمية

ولا تزال مصانع \* كارلساموسر  
هي التي تصنع الزجاج للمسلوك  
ورؤس الحكومات وكبار الاثرياء  
وملوك المال في جميع أنحاء العالم

وقد صنعت هذه المصانع مجموعة  
كاملة من الاواني الزجاجية الرائعة  
لجلالة ملك افغانستان ، وقد زخرت  
زخرفة رائعة ، وقد طبع اسم جلالة  
على كل آنية ، وكان عسيرا على هذه  
المصانع الانجليزية وضع الاسم بهذا  
الحظ الجميل . وقد جعلت المصانع  
مشارا عظيمة في نقل هذه المجموعة

# نخلة

بقلم الأستاذ محمود حماد

يا نخلة في النخس نخلة لا من ضنى  
 أعرفين من أنا ؟  
 إن انتظرت فتنسري كأمس أو تأطري  
 ولي ملاهي انتظري  
 صديق عهد قد سلكك لدايك طالبا وقفه  
 يسمع صفيق الصفه  
 عهد ربنا هنا نزع أريج من قوس قزح  
 لم نعمل فيه البطح  
 ولا حملت من هدم أمون ما فيه القم  
 ملنا من حبه للقيم  
 إلا ابتداء للسطر إلى قرار منتظرة  
 ليس لمن فيسه خبر  
 ثابت أصول في الأركان والنسل باقي لم يزك  
 حل من كتابه قد وصل  
 ألا جريد في الزمن من مضى لمن قلن  
 بطيء في النفس الشجن ؟  
 هذا القدير للزعم يتيقن في الصفدع  
 في القيد فاع بلقع  
 في حين خلدان آخر تبسو وطير وعبر  
 وبشر تلو بشر

هذا النظم السرمدة إنله كل يبعد  
 حتى يهتد للبعد  
 أحبه به من مجرد يتقدم في نجد  
 وبقى وشيلى  
 يا غلة الشطرى عسى مجاً وعصراً ولى  
 هلك يدي فلى  
 مالى لدى اللس أرى بي منك تيلراً سرى  
 أيقك نهر قد جرى ؟  
 أنتر لى منىك لو أن عينا تنسك  
 وهاهنا التبرك  
 لو أن من قد صنع الـ خير على الأيام ظن  
 لكنت أولى من يظن  
 يجلدك المالى درج شاق عليه وانرج  
 خطى لمسير قد درج  
 مدح رضع أكاد فيها اسمع  
 صوغاً غيباً يرفع  
 أصلاء ماض قد كمن ما بين أفاض الزمن  
 ينب خضراء الزمن  
 يا نخلي رجعت بي الشرق جد القرب  
 مكانى فى مركب  
 رواية تفتسل لى وأنا للشبل  
 والستر دونى شبل  
 أعدنى يا ساحره الموى بنى الباحره  
 أنت مثل ذاكره ؟



## الأميرال بيرد رائد القطب - مات على فراشه

فلسي الأميرال بيرد نجبه أخيراً يوم ١٣ مارس سنة ١٩٥٧ عن نيف و ٦٨ عاماً قام في خلالها بأعمال مجيدة للجنس البشري قاطبة ، فقد كان من أوائل مكتشفي مناطق القطب الجنوبي ، وكلفت رحلاته إليها موقعة كل التفوق ، جمع في غضونهما معلومات وبساتات لهم العالم أجمع من هذه المناطق السحيقة

ولد ريتشارد ابغليين بيرد في ٢٥ أكتوبر سنة ١٨٨٨ في مدينة ونستون بولاية فرجينيا بالولايات المتحدة

ولما أتم تعليمه الثانوي وشبه من الطوق دخل معهد فرجينيا الحربي عام ١٩٠٤ وتخرج فيه عام ١٩٠٧ ليدخل جامعة فرجينيا ويقضى بها عاماً ، وبعد تخرجه من الجامعة دخل الأكاديمية البحرية الأمريكية عام ١٩٠٨ وتخرج فيها عام ١٩١٢ بدرجة ضابط بحري

وفي عام ١٩١٧ عملوا إليه الأمر أن يلتحق بمحلة بنسكولا بفلوريدا ليتدرب فيها على الطيران ، تقضى عاماً بزمته في هذه المهمة حتى أصابها

والذ لك جهدت إليه قيادة قاعدتين جويتين بحريتين وظل في عسكته القيادة طوال مدة الحرب العالمية الأولى

وفي عام ١٩٢٥ تولى قيادة الوحدة البحرية لبعثة ماكيلان البحرية إلى جزيرة جرينلاند

كانت هذه المهمة من نقطة التحول في حياة الأميرال بيرد ، فلم يكن بيرد كما يزعم بعض النقاد مؤلفاً بالاستكشافات منذ بداية حياته ، ولم يكن حبه الاستكشاف مسيطراً عليه منذ طفولته ، ولكنه بلا ريب كان طموحاً ، وكان ذكي الفؤاد ، فلما تولى قيادة البعثة البحرية إلى جرينلاند ، وهي جزيرة تقع في المنطقة الشمالية الثلجية ، تحركت في نفسه الرغبة إلى القيام بعمل لم يسبق لأحد أن قام به ، ولعلها قام بأول رحلة طيران فوق منطقة القطب الشمالي ، ودارحوله

عدة مرات ثم قفل راجعا الى قاعدته ولم يكن قد سبقه احد الى الطيران الى هذه المناطق السحيقة البرودة. وكان لهذه الرحلة الجوية الرعا العظيم في مستقبله

وكان ذلك عام ١٩٢٦

وفي ٢٩ يونيو سنة ١٩٢٧ قام برحلة جيسوية من نيويورك الى باريس ، قطع في خلالها ٤٢٠٠ ميل في ٤٢ ساعة وست دقائق .



كان بيرد رجلا طموحا توافا الى القيام بجلائل الأعمال ، وكان متوقفا للذهن لربما حسيفا ، فما ان قام برحلته الجوية الى منطقة القطب الشمالي ، حتى انبثقت في ذهنه فكرة جديدة . فقد جس منطقة القطب الشمالي كترون من المستكشفين ، ولكن الانظار لم تنج بعد الى منطقة القطب الجنوبي ، فلم لا يكون أحدهم الاوئل في استكشاف هذا القطب ؟

وراح يدعو الى تأليف هذه البعثة حتى تم تأليفها وفلادوت أمريكا في شهر سبتمبر ١٩٢٨ ، ووصلت الى القطب الجنوبي في ديسمبر من نفس العام

وانشا بيرد مصكرا صنرا المطلق عليه اسم « أمريكا الصغيرة » ويقع على شاطئ خليج الحيتان من بحر روس ، لم شرع في استكشافاته وابماله العلمية ، واحد وحسلة جوية استكشافية ، وقام بطفرته في الساعة الثالثة والدقيقة التاسعة

والعشرين من مساء يوم ٢٨ نوفمبر سنة ١٩٢٨ ومعه ثلاثة من التوية فوصل الى القطب في الساعة الواحدة والدقيقة الرابعة عشرة من صباح يوم ٢٩ نوفمبر ، فكانت اول طائرة الى هذه المنطقة المجهولة

وقبل ان يعود ادراجسه الى الولايات المتحدة ، كان الكونجرس الامريكي قد قرر ترفيته الى رتبة اميرال بحري

اما الرحلة الثانية التي قام بها بيرد الى القطب الجنوبي فقد كانت عام ١٩٢٢ وكانت « أمريكا الصغيرة » هي مركز عملياته الاستكشافية مرة اخرى

وفي هذه الرحلة قضى بيرد اكثر من ستة اشهر في كوخ يكاد يكون مدعونا في الثلج ، ويقع على بعد ١٢٢ ميلا جويي « أمريكا الصغيرة » ليدون ملاحظاته على الحالة الجوية

وقد شبه ان ينفرد بهذه المهمة القاسية العطرة حتى لا يصرف احد من رجاله الذين وافقوه في بعثته الى الاخطار التي تحيق بكل من يقوم بهذه المهمة ، التي يراها رغم ما فيها من خطر واجبا مقدسا

وقد تحققت فكرته ففي يوم ٢٨ مايو شعر بتسعم من اوكسيد الكريون نتيجة للدخان المنبعث من الموقف الرئسي البدائي ومن ماكينة كتبت للطر بالجارولين

وكان في استطاعة بيرد ان يبعث برسالة لاسلكية الى رجاله بالقاعدة



الأميرال بيرد في الكونغرس الذي ألقى فيه بالقلب الجنوبي

الامة الأمريكية لأعماله الجيدة وأعلن بيرد عام ١٩٣٦ التفسير كرس **القلب** وقته وجهوده في سبيل تقدم التعاون الدولي في هذا الموضوع وفي عام ١٩٣٦ قام برحلتته الثالثة إلى القطب الجنوبي ، واكتشف بعض ما فيه من مناجم الماسين كالتحاس والمنجنيز والقصم وكانت الولايات المتحدة قد بدأت عام ١٩٥٥ تنفيذ مشروع جديد هو اقامة ست قواعد لاصاد علمية احداها في القطب الجنوبي ، وقد كانت اخذ خطة للأميرال بيرد لمنطقة القطب الجنوبي في أواخر عام ١٩٥٥ وكان في مزجه أن يعود إلى القطب الجنوبي مرة أخرى في هذا العام ، ولكنه أحس بعرض القلب الذي تضي على حياته أخيرا

لبنجلوه وينقلوه ، ولكنه برغم مرضه الشديد أحضر موقعه الرهيب وحالته الدقيقة عن رحاله **مفضلا** أن يموت ، على أن يخاطر بحياة زملائه الذين سيحاولون إذا ما دعاهم الوصي ليه في مكانه السحيق بوسط ليل مظلم دائم . على أن القدر شاء أن تنتهي مكافئته ومقاومته البقاء على قيد الحياة يوم ١١ أغسطس بوصول بعثة الارصاد الجوية التي يقودها الدكتور توماس بولنر نائب بيرد في رئاسة البعثة وفي مايو عام ١٩٣٥ عادت البعثة إلى أمريكا ، وقام الرئيس روزفلت بتحية الأميرال بيرد ، وقدم إليه وثيقة مزينة مسجل فيها قولر الكونجرس الذي يعبر عن تقدير

# إلى أين المفر؟

نستطيع أن نهرب - ولكن إلى أين؟

قلم هاري دوجلاس سميث

نتحدث من هذا النوع من التهرب،  
واقما نحن نتحدث عن محاولة  
الإنسان أن يتهرب من  
نفسه ، أو محاولته التهرب من  
نوع العمل الذي يقوم به في حياته .  
غير أني أود أن ألقى نظرة جديدة  
على كلمة التهرب أو الهروب، وأضع  
لها تقديراً جديداً ، وأبحث مما  
يمكن أن يكون لها من الأهمية  
يكاد يكون كل ما نصله ضرباً من  
ضروب الفرار والهروب ، فمن  
حين نودع بمض شجيرات الأورو  
لانيا نحن نمر من منظر الأرض  
القاحلة الجرداء ، ونخفي ههنا  
المنظر البغيض بشجيرات تنمو  
في هذه البقعة ، وإذا نحن طأنا  
البشوان فقامت من منظرها القبيح  
وهي بلون طلاء ، وإذا نحن  
استمعنا إلى الموسيقى أو طأنا  
كناياتنا فقامت من انكلونا وأحاسيسنا  
التي قد تؤذي إذا نحن لم نشغل  
عنها بأمر من الأمور . وقد كان  
فرار رجال الكنيسة الرومانية  
الشرقية ، من القسطنطينية مع  
كتبهم واستفادهم إلى أوروبا عام

كان جو لويس بطل العالم  
السابق في الملاكمة على موعد للملاكمة  
خمس أشهر من أن يهرع من هراوغ متهرب  
ماهر من ضربات الملاكمين ، والتقى  
ناقد رياضي بالبطل جو لويس وقال  
له : « ماذا أنت فاعل مع هذا الملاكم  
إذا ظل طوال المباراة يروغ منك  
وتهرب من ضرباتك ؟ » فكان  
جواب جو لويس : « أنه يستطيع  
أن يروغ وتهرب ولكنه لا يستطيع  
أن يفتني »

وقد ظل جواب جو لويس يدور  
في ذهني منذ سمعته ، وحدث  
أطبقه على كل الحالات التي أياها  
أو أسمع عنها والتي تقع كل يوم .  
أنا جميعاً نستطيع أن يروغ وتهرب  
من الظروف والمواقف التي تواجهنا  
ولكن ليس في استطاعتنا الاختفاء  
من أهم شخصية في العالم بالنسبة  
إليها : وأعني بها أنفسنا

أنا نسمع من ضروب متباينة  
من الفرار والتهرب ، بعضها يمثل  
الشجاعة والبسالة ، وبعضها من  
لصوص ومجرمين قد راوغوا رجال  
البوليس وانهربوا منهم ولكن لا



١٢٥٢ حطب استيلاء الأعداء على هذه المدينة سببا في النهضة الأدورية في العلوم والآداب ، والفنون ، والعلم هو قرار من الجهل ، نستطيع أن نتبين الخير من الشر لما هي إذن مشكلة القرار ؟

المشكلة ليست هي القرار ، « من » حسب ، بل كذلك القرار « إلى » ؟ أن أولئك الذين لا يحسنون التفكير يفرون من أمر من الأمور ، أو كثرة من الكوارث دون أن يتنبهوا إلى أين المفر ، وما سيكونون ينظفون مما يكرهون أو يخافون ، حتى يجعلوا أنفسهم في فراغ ، وفي صحراء يلب ليس فيها ما يحتمون به ، أو في خضم متلاطم لا يعثرون بين أمواجه على ما يتشبثون به ويتعلقون .

ليست نقطة البدء في القرار هي الهبة في الموضع ، بل المهم هو المستقر الذي سيصير إليه الأمر والطريق الذي سيملكه ..

لو أننا كنونا نظفونا فيما يحرق لو قمنا على التفكير مع يفرون من المتاعب والضائقات التي تحمل بهم دون أن يستطعموا القضاء عليها أو التظلم عليها . نرى رجلا يفرون من المال أو المتاعب أو الفضل أو يوطء الهمة إلى ائتمان الخمر ، أو الالتجاء إلى الامتناع والرقاد . هذا هو صيحت مشكلة القرار . أن هدف هؤلاء سلبى معظم .



والآن ما الرأي في الرجل الذي يفر من نفسه ، والذي لا يستطيع أن يعيش ، ومع ذلك فهو مضطرب

إلى القاء على قيد الحياة وهو عالم بسوءات ماغيبه ، وما ليرتكب من أخطائه ، ويعاني المأزاة التي نعمت من فشله ؟ مثل هذا الرجل يفر من عمل إلى عمل ، وقد يستطيع أن يتظلم على بعض مآذاه التي تعظمه ليقيم في عادة أسوأ

مثل هذا الإنسان يفقد تدريجيا الثقة بنفسه ، ليصبح غليظ الطبع سريع الغضب في ذاته ، وتجاه دائما ساخطا على العمل الذي يقوم به كلما سلمت الأمور . أنه يفر دائما من الحقيقة ، ويشك حول نفسه سورا من الأكاذيب والأوهام ، وقد يلوذ بالخمر أو حتى بالمخدرات . مثل هذا الإنسان تطبق عليه كلمة هو لوس : « أنه يستطيع أن يفر ولكنه لا يستطيع أن يفتخر » إلا هو لا يستطيع الفرار من الإنسان الذي يكره .. من نفسه .

ولو أن مثل هذا الإنسان أصبح نصيبا يوضع خطأ غاصلا بين الماضي والحاضر ولقال نفسه : « إن كل ما يقع وراء هذا الخط في قسم الماضي ، وكل ما حدث في الدقيقة التي مضت ، واليوم الذي انقضى ، والشهر الذي مر ، والعام الذي فات ، مسأركه وشأنه وإن أكره فيه ، وسأدير له ظهري ، وأنظر إلى ما يقع أمامي ، وإلى الحياة المقبلة لا المنيرة »

أني لا أزال أحتفظ عنبدي بصورته مثل أرومة شجرة عاقلة قلها ، وبدأ طيها البلى ، ولكن .. من وسطها أتيت صلوج أخضر قوي

قد ثبتت أوراكه الخضر الزاهية ،  
وراح يمتص من الأرض مسكاهه  
ونشاطه وقوته غير عليمه بتلك  
الأرومة المتعفة . أنه حياة جديدة  
منبثقة من حياة قديمة

ان هذا الصلوج يحدثنا في لغة  
لمصحة قوية مما يمكن ان ينبعث  
من الماضي القديم اليك من حياة  
جديدة قوية ، مليئة بالحياة .

يجب ان يستغل المرء تلك الموهبة  
العظيمة ، التي منحها الله اياها وهي  
القدرة على ان يولد من جديد داخل  
نفسه ، وان يميت في أعماق  
نفسه الآلام والأوجاع التي ابتلته  
بالأمس ، وان ينشئ من خلالها  
حياة جديدة ملؤها السعادة .

ان الخطيئة التي تعيدنا بالماضي ،  
وتلف عقبة كروم في سبيل حياة  
جديدة في أعماق عقولنا ونفوسنا ،  
هي خطيئة الاستكانة للبأس  
والمرضى والافات المصيبة  
والوحدة والخوف والحر . ما كنا  
لنحيا صحوطين بكلها هذه الكوارث  
لولا اننا نريد ذلك لانفسنا . انما  
نمطيها القوة والطبة علينا ، نورددها  
في صميم نفوسنا في فرح وقلق



اننا نستطيع ان نعلم هذه  
الأرومة البالية التي تمثل الماضي ،  
ونحميها ونضربها ولكننا كذلك  
نستطيع ان نتبين في وضوح ان  
من هذه الأرومة يمكن ان ينبثق  
عصم نضمر قوى يمثل المستقبل  
في أبهى صوره

قل امرسون : « ان المرء هو  
نتيجة تفكيره طوال يومه » فأي  
الفكر اذا ظللنا نفكر في التسلب ، وفي  
خروب الفشل وأنواع الأسراف ،  
واذا كنا نفكر تفكيراً سليماً وفي بأس ؟  
اتنا نصبح في هذه الحالة ضحية  
أفكارنا ، وكل ما يحيط بنا يتخذ  
هذا اللون القاتم المريد

كثيراً ما نقيس المستقبل على  
أسس الماضي ، في حين انه لا قياس  
له اذا استخلصنا تلك الهبة ، التي  
منحنا الله اياها ، ان المستقبل لا  
يمكن ان يتحكم فيه اليوم الماضي  
أو ما قبله أو أي يوم اتقضى

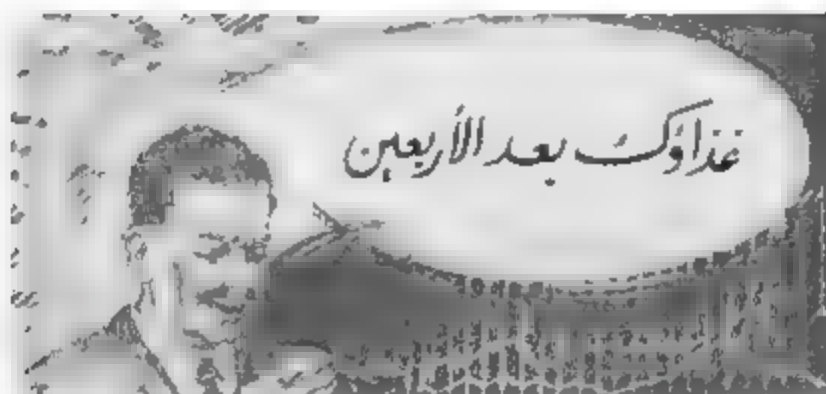
ولكن كيف نفر ؟ وإلى أين نفر ؟  
يجب أولاً ان نعرف ماذا نريد  
ان تكون ، وان نحدد الظروف التي  
نريد ان تحيط بنا . ان علينا ان  
نعرف من نفر ، ولكن أهم من هذا  
ان نعرف الى أين نفر ؟ .

ان من يستطيع ان يعرف كل ذلك  
ويعرفه حق المعرفة هو الإنسان  
القوي الذي يستطيع ان يرتفع  
فوق أمواج الماضي وان يتخلص من  
كل ما يقيد به ذلك الماضي .

انه يستطيع ان يتخلص من تلك  
الأوراق اللطافة المصيبة ، ويقذف  
بها الى الأرض وان يثبت مكانها  
أوراقاً نضرة جميلة ، ومبشعر  
الذلة بقوة فياضه تضر قلبه وعقله ،  
وتضمر به الدنيا أمام نظريه  
ويستطيع ان يقول في سعادة  
« لقد تخلصت على الدنيا »

[ عن مجلة « نور لاف » ]

تستطيع أن توفر لنفسك الصحة والنشاط  
في جميع أطوار الحياة ، إذا اعتيت نفسك



## غداؤك بعد الأربعين

في الجسم الإنساني لابد من العمل على تناول الغذاء اللازم في كل مراحل الحياة ، ويصبح هنا ضرورة محتومة بعد سن الأربعين، على أن تحسن الغذاء بعد هذه السن لا يصلح ما افعله مسوم التغذية السابقة ، إلا أنه يحدث التواء طيباً فيها فيما يلي من السنين ومن الأربعين تعتبر مرحلة انتقالية عامة في حياة الإنسان وقد يرى المرء صورته في المرأة ويرتأى إلى ما يراه ، ولكنه لو كان صادقاً مع نفسه لتبين قليلاً من التجاعيد والتفوس في وجهه ويديه ، وأن الجلد أصبح جافاً شاحباً ، والوجه منتفخاً بعض الشيء ، والعنق أكثر غلظاً ، والأصابع أخذت المطرباً وأن هناك بعض عمر الهضم

ومثل هذه العلائط طبيعية بلا مراد ، ولكنها ليست طريقة لأزبنة ومن أولى الواجبات وأهمها أن

أن أول ما يفكر فيه الإنسان حين يبدأ حياته العملية ويندمج في مجتمع الحياة ، أن يعمل على توفير الموارد المالية التي تكفل له كهولة سعيدة حين يعتزل العمل

ولكن المال ليس وحده هو الذي يكفل السعادة في الكهولة ، بل أن الصحة القوية أهم من المال في مثل هذا الوقت الذي تفصح فيه قوى الإنسان للتربح

والكهولة تبدأ حين يكون الإنسان جنيناً وتستمر في جميع مراحل الحياة بعد ذلك بسرعة متظمة ، غير أن الأبحاث الطبية الدقيقة دلت على أن هذه السرعة يمكن تقليلها ، وأنه يمكن تأخير الكهولة من طريق التغذية الصحيحة

والتغذية اليومية لا تؤثر على صحة الإنسان بعد تناولها مباشرة بل أن أثرها يمتد إلى سنوات لاحقة ولكن يمكن تقليل سرعة الكهولة

تقدم السن يقلل من الاحتساق الداخلي ، ولأن النشاط الجسماني أقل في هذه السن . كذلك يجب تناول أربع أو ست كوابل من الماء أو السوائل الأخرى كل يوم ، لأن عدم الإقبال على الشرب من خصائص ما بعد الأربعين ، وهذا هو سبب جفاف الجلد وتفضنه ، وبعض الأمراض الخفيفة المتدبة

وهذه الأطعمة المحددة لا تختلف كثيرا عن الأطعمة التي امتدنا تناولها قبل ذلك ، غير أن تقليل السواد الدهنية إلى الحد الأدنى مثلا معناه التقليل من تناول الأطعمة المعصرة والزبد والمايونيز والرقق الدسم والحلويات الدسمة وما إلى ذلك . كذلك تناول جانب معقول من السكر والتشويات يقل كثيرا من أنواع الأغذية التي تحتوي عليها

يبد أن من الممكن الاستمتاع بمثل هذه الأغذية إلى حد معقول إذا لم يمنع الفرد عنها بأمر طبي



وأولئك الذين تبلغ سنهم ما بين الأربعين والخمسة والخمسين يجب أن يتناولوا ثلاث وجبات كاملة في اليوم . أما وجبة الفطور فيجب أن تشمل على الأغذية المشبعة سهلة الهضم ، ولما وجبة الغذاء فيجب أن تكون مشبعة على الأغذية الضرورية ، التي يتناولها في الصباح أو المساء ، على أنه يجب أن يلاحظ أن طعام الفطور هو الطعام الذي يستلزمه الجسم في أيا حال

يمرض الفرد نفسه على طبيب للكشف عليه كشفا عاما دقيقا عند بلوغه الأربعين الجبولة دون تعجيل الكهولة وتكاليف الأمراض وعدم التسرعة وعلاجها جميعا

ولقد يشير الطبيب على الإنسان بفترات راحة قصيرة للاسترخاء قبل حلول التعب ، وزيادة ساعات النوم ، والقيام ببعض الرياضات الخفيفة كالتي مثلا ، والصاية بعض أنواع الطعام لضرورات صحية خاصة



وعند تنظيم التغذية يجب أن يلاحظ أن السنوات التي تلي الأربعين يمكن أن تقسم إلى أربعة أطوار ، فبدأ الطور الأول من الأربعين إلى الخامسة والخمسين ، والطور الثاني من الخامسة والخمسين إلى السبعين ، والطور الثالث من السبعين إلى الثمانين ، والطور الرابع يبدأ من الثمانين ، فإن لم تكن التغذية خاضعة لأمراد الطبيب ، فمفصلا يمكن أن تشمل على الأطعمة المألوفة دون تحديد ، ولكن مع قليل من التعديل لتلائم حالة الجسم وما حدث فيه من التغيرات فيما تقدم السن

والأطعمة بوجه عام بعد الأربعين يجب أن يكون أغلبها من الأغذية البروتينية كاللحم والطيور والسمك والبيض والحب والخضر والفاكهة — طازجة أو محفوظة أو مثلبة — ونحو رطل من اللبن كل يوم . ومن الواجب الإقلال من مقادير السكر والنشأ والمواد الدهنية ، ذلك لأن

عليه وعلمه بنصائحها الطبية  
وكل إنسان يستطيع أن يعرف  
الأغذية التي يشعر من ورائها بتعب  
أو عسر هضم فيقلل منها والأغذية  
التي يستريح إليها فيكثر منها ،  
على أن الواجب في الحالين أن يراعى  
أن تكسبون الأغذية مشتملة على  
العناصر الغذائية اللازمة لسلامة  
جسمه ، ويستطيع طبيبه الخاص  
أن يرشده إليها إرشاداً حكيماً

أما من بلغ الثمانين فنشاطهم  
جد محدود ، ولهذا فإن طعامهم  
يجب أن يكون خفيفاً ، وأن يكون  
الغذاء وقت الظهور تماشياً ، والغذاء  
في الساعة السادسة على أنه يجب  
مع ذلك أن يكون الطعام شهيئاً سهل  
الهضم ، مشتملاً على عناصر  
البروتين والمعادن والفيتامينات  
بكثرة والقليل جداً من السواد  
الدهنية والنشوية والسكرية .. أما  
الفواكه فهي غذاء لازم في كل أطوار  
الحياة

[ عن عمة ، توديزهيك ]

اليوم ، لهذا كان من المحتوم أن  
يحتوى على العناصر الغذائية التي  
تمكن الجسم من أداء عمله في غير  
اجتهاد أو ترواح ، ولهذا يحسن بللوه  
أن يكرر في البقطة صباحاً حتى يبعد  
متسبها من الوقت لتناول فطوره  
على مهل وعلى غير عجل ، أما صبيح  
الوقت بسبب التيقظ المتأخر فيدفع  
المرد إلى التهام تقيحات في سرعة  
ثم الهرولة إلى مكان العمل

أما طعام العشاء فيجب أن يكون  
خفيفاً غير دسم وأن احتوى على  
العناصر الغذائية اللازمة ، ويحسن  
أن يعقبه مشي لليل إذا أمكن ..  
وحبلاً لو أكثر فيه من تناول السلطة  
الخضراء والفاكهة بنوع خاص

أما الذين تجاوزوا الخامسة  
والخمسين فيستطيعون تناول  
مثل تلك الوجبات ولكن مع مراعاة  
أن تكون المواد الدهنية أقل في هذه  
الحالة وكذلك المواد النشوية ، على  
أنه يحسن أن يمرضى المرء في مثل  
هذه السن نفسه مرة كل سنة  
أشهر على الطبيب للكشف الدقيق



### أكبر الحيوانات في الدنيا

يحدد كثير من الناس أن الحيوان القرمي للقرن يسمى بالديناصور  
وهو المثلوث ، كان أكبر حيوان مرته البصرية .. ولكن الواقع هو أن  
المثلوث الأزرق - للوجود في المحيطات الآن - هو أكبر حيوان على ظهر الأرض ،  
حديثاً وحديثاً ... لأن معدل وزن المثلوث الأزرق هو ١٢٠ طناً .. أما أكبر  
ديناصور أو ماموت لم يزد وزنه من خمسين طناً ...



## الحماة

مشكلة خطيرة ولكنها مصدر للضحكة

أن ٧٥ في المائة من حالات الطلاق تكون بسبب الحماة ، أما بطريق مباشر على ، وأما بطريق غير مباشر ، وقد قال هذا القسيس : « يجب ألا نخلل نتخذ من موضوع الحماة مجالاً للتندر والتفكه ، فإنها حقيقة مؤلمة ، وموتنها في الواقع » **« خلع من القانون »** .

وقد أجمع كثير من الخبراء على أن مثل هذه الأقوال وطيرها تبين مدى مشكلة الحماة من الخطورة

على أنه يبدو أنه ولم شكوى الأخوية السخافة من الأزواج والزوجات من « حمواتهم » ، وحينهم من أن الحماة مصدر كثير من التعصب والمضايقات ، فإن الضحكة التي تدور حول الحماة لم تنقطع إلى اليوم ، وكأننا يريد للنفس يمثل هذه الفكاهات التنفيس عما ينتج في صدورهم من الكراهية لـ « حمواتهم » ، ويحفظون بها ما يشعرون من ألم موجه ، ويمبرون بها عما ينتج في قلوبهم نحوهن

تعتبر زهرة القرنفل في أمريكا شعوراً يوم « عيد الأم » ، وقد أراد بعض بالي الأناهير أن يقيموا عيداً آخر « للحماة » وأن يختاروا زهرة أخرى شعوراً لهذا العيد ، وأعلنوا أنهم يرجون أن يتقدم الحظ في هذا الصدد باقتراح

وجلس بعض التسوية يطالكون ويتباحثن ، ورحن يتسائلن ما هي خير زهرة لمثل هذا العيد ، فانبهرت ضابة حديثة عهد بالزواج وقالت :

« طبعاً زهرة ألف النور

وعلى ضحكات الحميمات ، وظلال يضحكن فترة طويلة ، وقد كان ضحكن دليلاً على مدى نفوسهن تجاه « الحماة » ودليلاً على موقفهن منها

ولقد دلت بعض الأبحاث التي قام بها الإحصائيون في صدد انتشار الطلاق ، أن الرجال يرون أن الحماة هي ثاني الأسباب الخطيرة التي تسبب الطلاق

وقد قدر أحد القسيس البارزين

- بالتأكيد . فقد عارضت هذا الزواج بكل قوة

- اتى استغفر الله ! لقد اخطأت في حق امك كثيرا !

ولكافة ثلاثة نزل على ما تقوم به العملة من النمر والحر ..

عاد الزوج من عمله فلذا به يجد زوجته غارقة في دموعها ، فلمسا سألها ما الامر قالت له بين البكاء والنحيب :

- لقد احبنتى امك احانة لا تفتقر

- ولكن امي ليست هنا بل في بلدتها

- نعم ، ومع ذلك فقد استطاعت رغم هذا البعد أن توجه الى احبائه حقيرة

- وكيف ؟ انت فاهما ماذا تعين ؟

فعلت الزوجة يدعا برسالة وقالت لزوجها :

- لقد اوسدت اليك هذه الرسالة ، وكتبت على ظهر الغلاف كلمتها المسمومة : « دورولي ، لا تنسى ان تعطى هذه الرسالة الى ابني ، بعد قراءتها طبعاً »

وبدلو ما يعمل في قلوب الاكرواج نحو حملهم في هذه القصة :

كان احد لاعبي الجولف فخورا بمهارته ، ولراد ان يظهر هذه المهارة امام حماته ، فاخذها معه الى النادي ، واوقفها في مكان

ومن هذه الفكاهات الطريقة مثلا قصة السيد الذي لراد أن يرحل الى أفريقيا لاصطياد الاسود ، واصرت زوجته على الذهاب برفقتها ، واصرت حماته على مرافقتها ، ورغم اعتراضاته الكثيرة ، لقد خضع في النهاية لرايها معا

وبعد ستة اشهر كان السيد ومن معه وسط غابة كثيفة ، واستيقظ الرجل ذات ليلة فيل الفجر ، وايقظ زوجته ، واحسب أن يوقظ حماته فلذا بها قد اختفت

وقضيا ساعة يبحثان عنها ، واخيرا وجداها قابعة في مكان ما من الغابة ، وقد وقف على بعد عشرة امتار منها سبع شخص مرتبطين لها فصاحت الزوجة بزوجها :

- وليام ! ماذا نفعل ؟  
فاجابها الزوج على الفور :

- لا شيء طبعاً ما دام هذا الصبح قد اوقع نفسه في مثل هذا الموقف الخطير ، فعليه أن يحاول الخروج منه . هل تحبين انى ساقطه ؟

وهناك قصة الزوجين اللذين شجر الخلاف بينهما ، واحتدم الى حد كبير ، فبكت الزوجة وقالت :

- انا المخطئة ، ليتنى استمعت الى نصيحة امي ولم الزوجك

فارتفع حاجبا الزوج من فرط الدهشة وقال :

- اكانت امك تريد الحيلولة بيننا ومع هذا الزواج ؟



تستطيع أن تراه منه وهو يلعب .  
وقال لزميله وهو يهم أن يضرب  
الكرة بمطربة :

- انى اود ان اضرب الكرة  
غرية قوية ماهرة ، فلان حملى  
واقفة هناك

فنظر الرميل الى حيث وقفت  
الحماة وهو راسه وقال :

- انها فكرة خاطئة ، ولا اظنك  
تنتظر أن تصيها وهي بعد منك  
بمسافة ٢٥ ياردة

ولكافة اخرى ، تسال زوج وهو  
يسرق الضحك ، ويرت على كف  
الطباخ وقال له حمى :

- ان حملى ستقضى عتفاضمة  
ايام ، وهاد قائمة بالوان الطما التي  
تفضلها . فلذا طبخت صنفاواحد  
من هذه الالوان ، فانى ساطردك  
لورا !

ولكن ... هل عتفن هذا ان كل  
الحيوات سواء في المتكفة واحداث  
الخلاف بين الأزواج ، واحداث  
الزلازل والهزات الارضية ، تمت  
انعدام الأزواج ، وخلق المشاكل في  
لترات متقاربة كأنما هذا واجبها  
المقدس الذي يجب ان تؤديه خير  
الاداء !

كلا بطبيعة الحال ، فهذه حيوات  
لا بعشرون الوهن في حياة الأزواج ،  
ولا يتدخلن فيما لا يعنين ، ويغلن  
جهودهن في تهدئة الحال ، وقراءة  
الخطابات التي تنشأ بين الأزواج من  
حين الى حين

من ذلك تلك الحماة التي تنظر  
اليها « ادبت » كما تنظر الى قديسة  
.. انها حماها ، ولكنها حماة  
خيرة قضت الى اليوم خمسة عشر  
عاما مع ابنها وروجه ، وفي عيسد  
زواجها السادس عشر قالت  
الزوجة :

- الواقع ان هذه الحفلة من اجل  
حملى ، فاليها يرجع الفضل في  
حياتى الزوجية السعيدة ، انها هي  
المشرفة على كل شئ في البيت ،  
فهي التي تتولى اطعمنا كما نصب  
ونشهى ، وهي التي تتولى العناية  
باولادى ، وهي التي تحرس القار  
وتخفها وتتيح لنا الخروج اكثر  
اليالى . وهي التي اماتنا اقتصاديا  
بما اقتصدناه من اجور الطباخ  
والخادمة والموضمة . انى لا احس  
انها حماة ، بل انى لاعدا خيرا من  
امى ، ولها تركت لها كل شئ في  
الدار برهتى . وما من خلاف يثار  
بيسى وبين زوجى حتى تعجل  
بالقضاء عليه . انها قديسة كما  
ترى

وكم من حماة مثله ، ولكن لا  
نسمع الا قصص الحيوات البقيشات  
الى النفوس كتلك الحماة التودحت  
الى كوخ خلوى للاستجمام ، وسئل  
زوج ابنتها عنها :

- لعل حماك مستمتعة برحلتها  
- لا اظن ، ولكنى انا الذي  
ساستمتع برحلتها !

[ عن مجلة « ورد دايست » ]

# مكب العالم .. والعالم



من احسن انواع الدرة والبرسيم والشوفان ... وحين يطبق نظام التسجيل الالكتروني عمليا في الربيع فانه يسجل كل ديع ساعة المعلومات اللازمة لهؤلاء الزراع ، فيسجل سرعة الريح واتجاهها وكثافة الضوء وعلى الرطوبة ودرجة حرارة الجو ودطوبة التربة وكية لائي اكسيد الكربون في الهواء ودرجة حرارة التربة ، وحرارة النبات والاوراق

**اول سفينة لوية**

مهلت ادارة البحرية الامريكية الى احسنى شركات التصميم بان تضع تصميم اول سفينة تجزيرية تسير بالطاقة الذرية ، وستكون اول سفينة من سفن الاسطول التجارى تسير بالطاقة الذرية . وعلى الرغم من عدم نشر بيانات او تفاصيل عن هذه السفينة ، فان المعتقد انها ستسير بسرعة ٢٠ عقدة في الساعة . وقد اعتمد الكونجرس الامريكى مبلغ اربعين مليون دولار لانفاقها في هذا المشروع ، خصص منه مبلغ ١٨ مليون دولار لبناء السفينة و ٢٢ مليون دولار لانفاقه على منشأة الطاقة الذرية

**اول تجربة للتوكب الصناعى**

اطن معمل ابحاث البحرية الامريكية الذى عهد اليه بالجانب الفنى من مشروع التوكب الصناعى ان جهز هذا التوكب قد اجسار يتجاح اول تجربة له في الجو . ففى أثناء هذه التجربة حمل جهازر التوكب الداخلى الى ارتفاع ١٢٦ ميلا ٢٠٢٧٢ كيلو مترا ، وهو في داخل صندوق اطلق على مرحلة واحدة ، ونجح في نقل المعلومات الى العلماء على سطح الارض

وقد اعطى هذا الطيران صورة للجزء الاول من المرحلة التى ينتظر ان يقطعها التوكب الصناعى الى مداره على بعد يتراوح بين ٢٠٠ و ٤٠٠ ميل ٢٢١٨٨ - ٥٤٣٦٦ كيلو مترا ، فوق سطح الارض ، وذلك أثناء السنة الجيوفيزيائية القادمة التى تبدأ في أول يوليو القادم

## جهاز الكترونى للزراعة

اخترعت كلية الزراعة في جامعة كورنيل جهازا الكترونيا مسجلا يساعد الزراع على اتيات اصناف



هذا باب يطوف به العالم ، ويتنقل اليه  
ما حققه العلم من التكتلات ومبكرات وألوف  
إليه العالم وأحداثه وهو يلقاها في باب واحد

### استغلال الفضلات البلورية

اكتشف علماء الأبحاث في المعهد  
التكنولوجي بولاية لارجينيا أن بعض  
الفضلات التي تضيع هباءاً في المادة  
بعد إنتاج زيت بلورية القطر أو زيت  
قوة الصويا ، إنما هي منتجات ذات  
قيمة غذائية إذا أُضيفت لعلف  
الماشية

وقد كان من نتائج التجارب التي  
أجريت على تغذية الماشية بهذه  
الفضلات ، أن المجول التي أُطعمت  
بها زاد وزنها بسرعة على ما  
حدث للمجول التي لم تُطعم بها .  
وقد تراوحت الزيادة بين ١٨١ في  
المائة و ١٧١ في المائة . وكان  
متوسط الزيادة ٥٥ في المائة ، ولم  
تظهر لهذا النوع من العلف آثار  
أو عواقب سيئة على الماشية

### الحفاظة على الماء العذب

ثبت من التجارب التي أجريت  
في بحيرة كيه بولاية أوكلاهاما أن  
نشر طبقة رقيقة من مادة سيثيل  
الكحول على سطح الماء يخفض كمية  
البخر بنسبة ٦٥ في المائة . وتجري  
مثل هذه التجارب على أساس أن

تخفيض كمية البخر من مياه  
الخزانات والبحيرات يعتبر من أهم  
عوامل المحافظة على مولد المياه  
العذبة

### تصدع الأرض

أكد علماء جامعة كولومبيا وجود  
تصدع في القشرة الأرضية تحت  
سطح المحيط الأطلنطي طوله ٥  
ألف ميل ، فقد جاء في تقرير أصدره  
الدكتور موريس أوبنهايم مدير  
جامعة كولومبيا الجيولوجي في  
نيويورك أن البحوث العلمية التي  
قام بها المرصد واستغرقت خمس  
سنوات قد أثبتت وجود شق  
عرضه ٢٠ ميلاً وعمقه ميل ونصف  
الميل يمتد من شمال المحيط  
الأطلنطي إلى جنوبه ملا حول  
طرف أفريقيا حتى المحيط الهندي  
ومن هناك يتفرع إلى فرعين عبر  
بحر العرب والآخر يمر بين المنطقة  
القطبية الجنوبية ونيوزيلاندا

### أشعار لاصقة من المشتري

قام علماء الولايات المتحدة بقياس  
أشعار لاصقة الشعاعية صادرة  
من كوكب المشتري

السنوات العشر الماضية قد أحدثت  
تغيرا كبيرا في الكيمياء والطب  
والبيولوجيا

وقال ان كثيرا من المعرفة الحديثة  
قد نجم عن التوسع في استخدام  
النظائر المشعة لكشافات تبين كيف  
تؤدي اعضاء الجسم وظائفها

### مركبات من الاننيوم

صنعت مركبة من الاننيوم لان  
١٤ طنه ويمكن ان تتعدد الى خمسة  
امثال الكائن الذي تشغله عند  
الضغط على تد ، وفي خلال خمس  
دقائق تتحول المساحة الداخلية من  
١٥٠ قدما مرصا الى ٧٨٠ قدما  
مرصا . وقد صنعت خصيصا  
لاستخدامها في الاعمال الصناعية  
او للمعارض او للقوات المسلحة

### الحقل الجبل

في الربيع القادم سيصدر فهرس  
احدى كمال لطبعة المتقدمة من  
الانجيل والفهرس مؤلف من ٢٠٠٠  
صفحة

ومن هذا الفهرس نستطيع  
الاستدلال على كل آية من آيات  
الانجيل ليريد الاطلاع عليها  
وليس هذا كل النبا ، بل ثمة  
ما هو اقدم الى الدهشة

لقد سبق لرجل يسمى جيمس  
سترونج ان وضع فهرسا ابجديا  
للالانجيل البروتستانتى وقضى في  
وضعه ثلاثين عاما

اما هذا الفهرس فقد وضعت  
ماكينة نصت فيه ١٢٠٠ - ١٢٠٠

وقد امكن التقاط هذه الاشارات  
على دبلة قدومها ١٠ الاف ميجا  
سيكل بواسطة تلسكوب لاسلكى  
طوله ٥٠ قدما موجود في مصطل  
ابحاث البحرية الامريكية في مدينة  
واشنطن ، وقد اكتشف علماء  
البحرية هذه الاشارات لأول مرة  
في شهر مايو الماضى ، ولكن المشتري  
كان في ذلك الوقت يبعد عن الارض  
بمقدار ٥٠٥ مليون ميل ، وكلفت  
الاشارات شريحة جدا ، ثم قسمت  
الاشارات مرة اخرى في شهر مارس  
عندما كان هذا الكوكب على بعد  
١٦ مليون ميل فقط من الارض  
وقال علماء البحرية الامريكية ان  
الموجات اللاسلكية هي على ما يحتمل  
اشعاعات حرارية من كوكب المشتري  
الذى يبلغ قطره نحو احدى عشرة  
مرة قطر الارض

والمشتري ، وهو اكبر الكواكب  
في المجموعة الشمسية ، هو ثالث  
الكواكب التي قام الفلكيون بقياس  
موجاتها اللاسلكية ذات الدبلة  
العالية . اما الكوكبان الاخران فهما  
الزهرة والمريخ ، وقد اخذ القياس  
الخاص بهما في السنة الماضية  
باستخدام نفس التلسكوب الذى  
يعد اكبر منظار من نوعه في العالم

### اطالة العمر

يعتقد جماعة من العلماء المبرزين  
ان خطوات واسعة في ميدان الصحة  
واطالة العمر ، ستنجم عن المعارف  
المستمدة من الدراسات اللرية .  
وقد قال الدكتور ستانفورد في ندوة  
طبية ان المكتشفات التى تمت في



### التليفون في المتاجر

ابتكر احد التجار الآلية طريقة وميزة لتذكرك وحصل للتجار في وقت واحد . لقد وضع ارنست ايلر البصم المروحة في « الماكينة الزجاجية » ، والتي جعلها تليفون متصل بالخط . والسيدة تين سيدة شابة تطلب بيلات من البضاعة التيريد تراجعا . وقد فقد صاحب التجار من علم الطريقة ان يمكن العميل من الاستمرار في داي ليل ان يدخل الخط ويحصل بالعمل ، ولقد وضع العميل بعض الناس من الفصول والمستفسر

ساعة أي ما بين ٥٠ - ٥٥ يوما ، ثم عهد بهساليين بدلا من ٣٠ عاما

ويعول الدكتور جريس موراي هويل عن هذه الماكينة الالكترونية « آتيا تلي » في مثل سرعة الرق ما يطلب منها دون زيادة أو نقصان» ولعمل هذا الفهرس يجب ان تقدم صفحات الكتاب على شرائط معدنية ، مقناطيسية ، فاستخدمت لذلك خمس نيتات لكتابة هذه الشرائط على ماكينات كتابة خاصة واستغرقت النيتات خمسة أشهر في كتابة كلمات الكتاب المقدس على الشرائط وعدد كلماته ٨٠٠ ألف وتولت عشر نيتات اخريات عمل

شرائط أخرى ، ثم عهد بهساليين المجموعتين من الشرائط إلى الماكينة واسمها « يونيفاك - ٥٠٠ » لقراءة المجموعتين الواحدة مع الأخرى لتصحيح الأخطاء ، وقد استغرقت عملية تصحيح الأخطاء خمس ساعات ثم عملت مجموعة للناس من الشرائط بمعايير تصحيح الأخطاء ثم كتبت التعليمات اللازمة لاعطائها إلى هذه الماكينة للسير على مقتضاها وقد كتبت هذه التعليمات بدورها على شرائط أخرى لتعريبها ذاكرة هذه الماكينة ، وهذه الذاكرة هي أهم جزء من الماكينة وقد أطلق عليها اسم «العقل الجبار»

## ابتكارات



عن اليكترونية للمكفوفين  
جهاز اليكترونى يقوم مقام  
العين للمكفوف ، فينبهه  
بالمقبات التى تعترض طريقه  
من الناس أو غير ذلك . وهو  
يبنى بالمسافة فلذا أحست  
أصابه باهتزازات سريعة  
كلت القبة قريبة ، فلذا خفت  
حدة الاهتزاز عرف أنها بعيدة

### عصا الامتاع

عصا الامتاع الاليكترونية ،  
تدفع في المياه فتنبه المرء من  
الاماكن العميقة التى يتكاثر  
السماك فيها عادة ولتنبه حوالى  
(١٥) حته وهي مسالحة  
ليستخلمها حواء صيد السمك  
ويسمى هذا الجهاز فالوميتير  
اى جهاز لقياس الاتصال



### خيمة متفوخة

هذه خيمة لا تحتاج الى عمد  
أو جبال أو مساند . أنها  
خيمة تنفخ بالمتفوخ كما تنفخ  
عجلة السيارة ، وفي أرضيتها  
« مربعة » تنفخ كذلك بالهواء  
نحو خمس بوصات ، والخيمة  
باب ونافذة للتهوية ، وتقام  
في أي مكان تكون أرضه مستوية



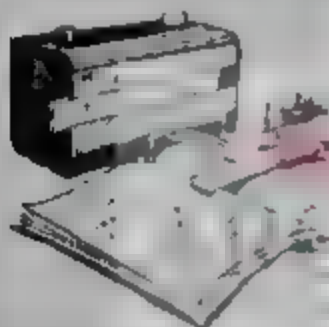
### كثيرا الراس

قد يحتاج الطيار لآخذ صور ،  
وحتى لا يستسلم يديه في  
التصوير فقد وضعت الكاميرا  
على جانب من راسه ، كما  
وضعت قطعة من الرصاص في  
الجانب الآخر لحفظ توازن  
الخطوة ، فلا يضطر لرفع يديه  
من فوق أجهزة الطائرة



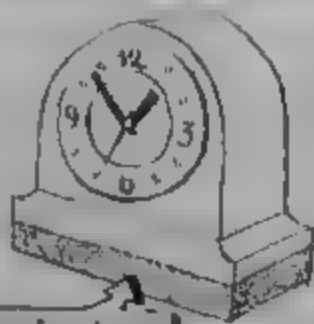
### زيادة سرعة القراءة

تستطيع ان تزيد سرعة القراءة  
الى ٢٠٠ مثل بهذا الجهاز  
الكهربائي الصامت الذي يحرك  
المؤشر الى الاسفل ، ويضبط  
الجهاز على عدد كلمات السطر ،  
وعدد الكلمات الدقيقة بأكملها  
لانت سرعة القراءة بضغط  
الجهاز على عدد كلمات اكثر



### تخفيف صوت المنبه

ان دقائق المنبه كثيرا ما تزعج  
الانسان وتحول دون النوم .  
وهنا ابتكر طريف لتخفيف  
الصوت . تقطع غللة من اسفلج  
الحمام سمكها ربع بوصة وتوضع  
تحت المنبه فلا يصل الصوت  
الى السطح الخشبي الذي يطبق  
المنبه عليه فيخفت الصوت





## ناقلات عصر البرق

أصبح عصر البرق نقل من مكان إلى مكان في ناقلات كبيرة كناقلات البنترول ، فقد وصلت إلى نيويورك شاحنات مكونة من ٦٥٠.٠٠٠ جالون من عصر البرق الطارح ، فكانت هذه أول مرة ينقل فيها هذا العصر الطارح بصرا وبكميات كبيرة ، وقد جعلت الناقلات « ترويكاتا » هذا العصر من ولاية فلوريدا الأمريكية في « فلنسايس » من الصلب الذي لا يصدأ ، والمقل بطريقة تفرغ الهواء . وعند وصولها إلى الينس نقل العصر بالمضخات إلى الشاطئ ومعه وزع على باعة التجرة . وقد تم هذا العصر عند التسليم بمبلغ ١٥٠.٠٠٠ دولار في حين أن تكاليف نفس الكمية إذا نقلت من فلوريدا بالسيارات ذات التلوج تبلغ ٢٥٠.٠٠٠ دولار

## الطيران حول العالم

في شهر يناير الماضي قامت ثلاث طائرات تابعة لسلاح الطيران الأمريكي من طراز ب ٥٢ برحلة طيران حول الأرض دون توقف تقضت في هذه الرحلة ٤٥ ساعة - أي يومين إلا ثلاث ساعات

وقد سبقتها رحلات تاريخية ، أخرى لطيران حول العالم ، ففي سنة ١٩٢٤ قامت ثلاث طائرات ذات سطحين من طائرات الجيش الأمريكي بالطيران حول العالم

فكانت مدة طيرانها ١٤ يوما و ١٥ ساعة

وفي سنة ١٩٢٩ أتم النمساوي الألفي جراف زليخ الرحلة في ٢٠ يوما و ٤ ساعات

وفي سنة ١٩٣٣ قطع الرحلة « ويلي بوست » بمفرده في ٧ أيام و ١٨ ساعة و ٤٩ دقيقة

وجاء بيل أودوم لقطعها بمفرده في ثلاثة أيام وساعة واحدة وخمس دقائق

## أكبر جبل للجلي

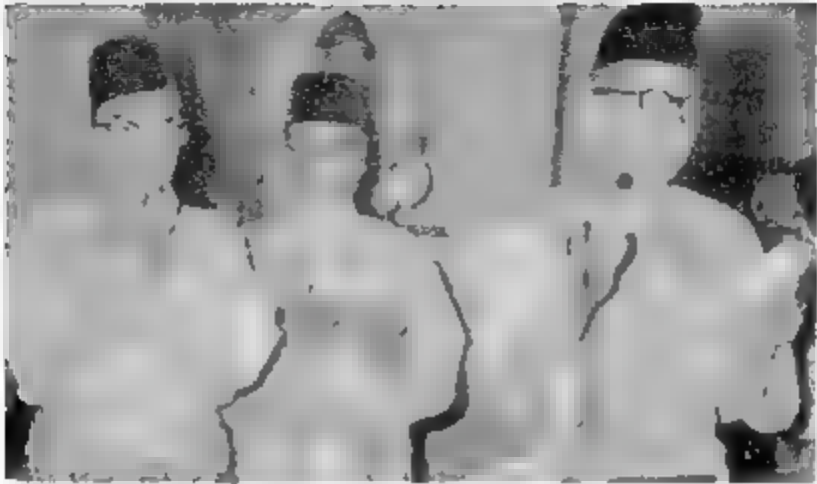
في عام ١٩٢٧ شاهد راكب سفينة لروبيجة جبلا من الثلج قدر طوله بمائة ميل

غير أن عمال محطة الحديد التابعة لبحرية الولايات المتحدة شاهدوا على مسافة ١٥٠ ميلا تقريبا من جزيرة سكوت في المنطقة القطبية الجنوبية أكبر جبل للجلي شوهد حتى اليوم إذ يبلغ طوله مائتي ميل وعرضه ستين ميلا

والقريب في الأسر إن الجيلين المذكورين شوهدا في نفس المكان

## أكبر حفرة في العالم

يعتبر منجم الماس في كيمبلي بجنوب أفريقيا أكبر حفرة في العالم حفرها الإنسان إلى اليوم ، إذ يبلغ محيطها ميلا ومحورها ١٢٣٥ قدما ، وقد أنتج هذا المنجم ٦٤.٤ وطلا من الماس قبل أن يهجر في سنة ١٩١٤



### شهر رمضان في الثلاثين

كانت بداية شهر رمضان الكريم في شبه جزيرة كلاً من يوم الثلاثاء ٢ أبريل سنة ١٩٥٧ ، بعد أن دأب القمر الجديد في السطوة السادسة والستون التاسعة والخمسين من سنة يوم الاثنين أول أبريل - وبين هذه الصورة السيد عبد الرحمن دايس المولد في الوسط ، والسيد دالو عبد العزيز المولود في الطرف ، وأحد عمال الدين في اليمن يتلو بعض آيات من القرآن الكريم أماماً لثلاثة ملايين من المسلمين بحلول شهر الصوم

### قوامة لدية لدية

انضمت القوامة اللدية الجديدة « ذي مي وولف » ( ذئب البحر ) الى اختها القوامة اللدية « نوتيلس » وكلتاها تابعة للبحرية الأمريكية وقد دشنت القوامة اللدية الجديدة في احتفال كبير حضره سبعون ألف شخص ... ويستطيع محركها الذي يان يسميها مسافة تعادل الطواف حول العالم ثلاث مرات !

### في القطب الجنوبي

اكتشف ريتشارد رئيس الطهارة

في القامدة الأمريكية بالقطب الجنوبي أن الجمال الأمريكيين والبحار الذين يصطون في القامدة يفضلون الجيلاتيني على غيره من الزان الطعم بالرغم من أن هذه القامدة في وسط الجليد والتلج ، وأن درجة الحرارة هناك أقل من الصفر بكثير

### شجرة عمرها ٤٠٠٠ سنة

اكتشفت أخيراً شجرة سنوبر عمرها ٤٠٠٠ سنة يبلغ أكبر قطر لها ١٢ بوصة. وقد قلدوا الأخصائيون أن هذه الشجرة تنمو في خلال قرن بمرمته بما لا يزيد على بوصة واحدة

## سجل تاريخي ناطق

لمحطة الإذاعة في مدينة كولونيا الألمانية مكتبة ضخمة تضم أسطوانات وأشرطة يصل عددها إلى ٧٥ ألف قطعة . وقد نظمت هذه الأسطوانات والأشرطة حسب التاريخ والوقائع ، وهي تكفي لإداء الذاعات كلمة بجميع برامجها لمدة عام واحد . وليست الأصوات التي تم تسجيلها مقصورة على كلام البشر وحدهم بل لقد سجل فيها لمختلف الأصوات كصيرير الجنائز وأزيز الطواحين الهوائية وما إلى ذلك

وقد قضت محطة الإذاعة كولونيا عشرين سنة في تسجيل الحوادث التاريخية . وحدث أن فُقدت للمحطة في خلال الحرب جميع الخطب التي سجلت لنواب الرايخستاغ التي كانت محفوظة في مكتبة الإذاعة الألمانية ، ولكن تم إعادتها هذه النقص استعانت بمحطة الإذاعة لندن " بي بي سي " لتقبل الأسبوتات المسجلة لديها من الخطب والحوادث التاريخية من عام ١٩٢٩ حتى عام ١٩٤٥ . ويبلغ مجموع الأسطوانات التي تم نقلها خمسة آلاف أسطوانة . وتعتبر هذه المكتبة الآن سجلا تاريخيا حيا لألمانيا

## المنتجات البترولية

جاء في تقرير مؤسسة الأبحاث البترولية الأمريكية أنها اتفقت ١٦٠ مليون دولار على الأبحاث الخاصة ببيت البترول ، وأن ٥٢ في المائة من الأموال التي اتفقت في الأبحاث كانت خاصة باستنباط منتجات جديدة

وأساليب استعمال حديثة ، وأن ٧٣ في المائة من هذا المبلغ الأخير قد اتفقت في تحسين المنتجات في حين اتفقت باقي المبلغ على الأبحاث الأساسية . وجاء في التقرير أن الأبحاث في السنوات العشر التي أعقبت الحرب العالمية الثانية كانت اكتشاف منتجات جديدة كالمطاط الصناعي والصناعة الجديدة المعروفة بالكيميائيات البترولية (بتروكيماكس)

## الشوارع قنوات

هناك مدن عديدة أوروبية كبرى تحول فيها القنوات محل الشوارع منها مدينة البندقية وهي مقامة على ١١٨ جزيرة صغيرة يصل بينها ٢٧٨ جسرا ، ومدينة غنت ببلجيكا وهي مقامة على ٢٦ جزيرة يصل بينها ٢٠٧ جسرا . ومدينة أمستردام وهي مقامة على ١٦ جزيرة ويصل بينها ٢٩٠ جسرا

## لصق الأفلام السينمائية

توصلت مصانع شركة دوبيونت إلى طريقة الكترونية للصق الأفلام وهذه الطريقة تلصق الفيلم بواسطة الحرارة المتولدة من الفيلبيات اللاصقة ، ولغنى عن استعمال أنواع ومواد اللصق الأخرى المألوفة في الوقت الحاضر

وبالرغم من أن الجهاز الجديد في تناول استديوهات السينما فقط في الوقت الحاضر ، إلا أنه من المنتظر أن يصبح هذا اللصق الإلكتروني أمرا يمكن تطبيقه بواسطة جهاز زهيد التكاليف حتى يصبح في تناول أيدي الراغبين فيه



## نهر الغرام

لكاتب الهندى سافرخان

من السكينة ببركات تدخلهم الجنة  
غير حساب ... 1.

وبرغم المسافة الشاسعة بين  
مدينة براياج - حيث يقوم  
الاحتفال - ومدينة كولومبو بجزيرة  
سيلان ، حيثقيم السيدة بلرفانى  
زوجة المهندس ماهاديف ، فقد  
أصرت على اجتياز هذه المسافة  
الشاسعة في صحبةزوجها ، لشهود  
هذا الاحتفال .

أما السبب في إصرارها هذا ،  
فهو اكتشافها بأن سلطانها على  
زوجها قد بدأ يضعف شيئاً فشيئاً ،  
ولهذا فهي تؤمن بأن الرحلة إلى نهر  
جونج الأبيض الذى زواج الآله  
سيغايته وبين نهر جايونا القمام  
ستعيداها السلطة على قلبزوجها  
على أن ماهاديف ، الزوج ، كان  
يرجو لو اتها ذهباً إلى معبد  
كوتراك بمدينة جان ناسبورى  
لتضيق الهواء ، ولرؤية الآثار المقدسة  
التي يقال أنها توقظ المشايخ  
الجسدية في القلوب الباردة ...  
ولكن قوة الاقتناع في المرأة  
الهندية ، التي لا مثيل لها إلا في  
المرأة الأمريكية ، لم يجد ماهاديف

هذه ملقى نهر الجونج الأبيض  
بنهر جامونا القمام ، بضيق جزر  
صغيرة هي مسرح لاحتفال ديني  
كبير ، يقام مرة واحدة كل عشرين  
عاماً ، وهو يعتبر من أكبر الاحتفالات  
الدينية في الهند ، فمن كل حطب  
وصوب في البلاد ، تنقل جماعات  
الحجاج ، وقبضتهم مشاعر الرهبة  
والأمل والبهجة إلى طعام الآله ، وإلى  
مياه الخلود ...

وتستغرق الاستعدادات لهذا  
الحفل الكبير ، بضعة أشهر قبل  
انعقاده .. وفي خلال هذه الفترة ،  
يمضي السكينة ورجال السبادو في  
تفح أبواقهم النحاسية ، وإرسال  
نفقاتها العالية في دعاء وابتهال  
عبر جبال الهملايا ، إلى الآلهة سيغا  
التي تتساب من بين شفتيه مياه  
نهر جونج العظيم ..

أما البراهمة فاتهم يحضون  
وينقبون في مخطوطاتهم الأثرية من  
أقرب وأقدم الأشعار لينظفوا منها  
أدبيات ساحرة ، يكون لها أبلغ  
الأثر في قلوب الحجاج ، أما هؤلاء ،  
فانهم يقيمون من طوأمية واختيار ،  
ما أذكروه من عال ، حتى يظفروا

يستطيعون بأموالهم ان يجدوا الطريق ميسورا حتى الى السماء ووقف الزوجان على حافة الطريق ينتظرا مركبة خيل ، حتى اذا عجزا عن الحصول عليها ، واصلا السير الى المدينة القديمة على الاقدام .. فسفر الزوج امام زوجته على مسافة أربعة اقسام ، شان الزوج الهنود المخلصين . وكان يرتدي ثيابا بيضاء قصيرة ، وعلى رأسه قبة مخروطية الشكل ، وكان يشعر بالئوس وهو يسير متعبا تحت وطأة الشمس وغبار الطريق ، واخيرا لحقت بها مركبة مزدحمة ، فتعلقا بها نظير خمس روبيات ...

واخيرا وصلا الى نهر الجونج العظيم ، فمكنت ميوهما بمظهر مائه الأبيض ، ومحت التصب من احساد الجميع سمات منطردة من قمم الجبال الثلجية ...

ولم يملك ماهاديف نفسه ، حين رأى الحشد الهائل من الحجاج ، من التسممور ببعض من الحماس الديني ، جعله يعمل زوجته ، ويشق طريقه بين الجموع ، وهو يهمس في لاذنها بعبارات الحب والرعى .. وكان صوته لا يكاد يفرق في ضجيج الازدحام واناثيسيف المولتين ، وصياح الباعة ، أو أنين المرضى ، والحاج السائلين ... وكلما تقدم الزوج ، حيل اليه انه لن يجد نهاية لهذه الجموع المتلاطمة كالمواج بحر صاخب . حتى اذا شعر بالاعياء والاختناق ، تقدم اليه كاهن في ثياب بيضاء ، يوشى جبينه بعجائان من

ازاءها منلوحه عن الموافقة على ما لرادت زوجته ، فصر معها مضيق سيلان ، ووصلا الى ارض الهند وهناك تمنى لو اتعرف معها الى مدينة أوني ، التي تتناثر فيها القامى على سفوح الجبال ، وتمرح في ارجائها غانبات اوروبيات ... ولكنه لم يجد بها من الخضوع لزوجته والسفر معها الى مدراس في قطار يشق طريقه بين الجبال ، وكان لكل منهما مقعده الخاص ، حتى اذا بلغا مدينة نلجور بلغ التراحم اشده ، واصبح للحجاج في القطار اشبه بالمرددين المصفوف في طلبة . وقامى ماهاديف الامرين من الفبار واللخان والتعب والرقبة الشديدة في النوم ، حتى اذا بلغ القطار مفترق الطرق عند مدينة « الله اباد » ، انسرح الزوج ان يستريحا في فندق بارسي



وكان طبيعيا فلا يحسن ماهاديف بشيء من الراحة في الفندق المزدحم ، أما بلوفاني التي تزوجها ماهاديف لثرائها الطائل ، لا لجمالها الباهت فقد وجدت الفندق مريحا جسدا مادام قريبا من مكان الاحتفال ..

وفي الصباح الباكر ، نهض الزوج منعبا ، ومضى يلتمس سيارة تحمله ولزوجته اليراياج ، حيث يسطبان معا في ضلله النهر المقدس قبل ان تبلغ الشمس كبد السماء .. وكان طبيعيا الا يجد سيارة في ذلك اليوم .. فلان جميع السيارات قد اسأجرها العظماء والامراء الذين

بين قلبيهما ، وادنى بين نفسيهما ،  
وملا صدر بارفالى بالرضى والسرور  
ونجاة تناول الكاهن قطعة تقود  
فضية ولوح بها الى ماهاديف ، وفي  
الوقت نفسه ، نطق الدليل بكلمتين  
باللغة التاميلية ، وذلك لانه يحسن  
الحدث عن المال بكل لغة في الهند  
كلها : « الف روية » ...

وراج يكرر هاتين الكلمتين ،  
برغم ما رسم على وجه ماهاديف  
من دحشة وفزع .. واخيرا قال  
هنا : « بل خمسين روية فقط »  
فلما علم الكاهن بهذه المساومة ،  
رفع يديه ، وراح يستعطر اللعنات  
على أولئك الذين يريدون البركات  
وقفران السموات دون أن يدفعوا  
الاجر المناسب ، وكانما خشيت  
بارفالى أن تحمر اللعنات آثار  
البركات ، فراحت تنخر زوجها لكي  
يدفع ما يريد الكاهن والدليل ،  
واخيرا توسط بعض المجاج في  
الامروجطوا الاجر للاثمالة روية ..  
ولكن ما كاد ماهاديف بمسد يده  
الى شتره ليخرج حافضته ، حتى  
صاح مروما ، وتلفت حوله هائلا  
بان حافظة تقوده قد نشت ..

وحديث من الهرج والمرج بمسد  
هنا ما كاد ان يلقى بالزوجين الى قاع  
النهر ، لولا أن استطاع ماهاديف ان  
يعمل زوجته بعيدا عن الزحام فلم  
أصبح له أن يقترض من بعض مواطنيه  
نفقة العودة الى بلاده ...

وماد الزوجان وقد ربطت المحبة  
بين قلبيهما ، وقربت ما بين نفسيهما  
وحقت لبارفالى ما كانت تهفو اليه  
من سلطان على قلب زوجها !

خشب الصننل فلخذيده ، وقلاه  
وزوجته الى رصيف مشرف على  
النهر ، يستلعمض الشيء من الجموع  
المزدحمة .. وهناك ، على الرصيف  
شرع الكاهن الاول مع زميل له  
في الحراق ماهاديف وبارفالى في سبل  
من الدعوات والتريعات ، مصحوبا  
بسبل من التراب والهباب ، وكان  
ماهاديف يردد أن الكاهن الاول  
هو دليل للحجاج ، وأن الدليل هو  
الدليل في كل مكان ، سواء كان على  
خفاف الجونج ، أو على سفح  
الاهرام .. ومعنى هذا ان يجرل  
له المطاف في نهاية المراسم ...

وكانت الإشارة هي لغة التفاهم  
بين ماهاديف وزوجته ، وبين  
الدليل والكاهن .. فقد كان  
الأولان يحسان الحدث باللغة  
الانجليزية واللغة « التاميلية »  
الشائعة في جزيرة سيلان ، بينما  
كان الكاهنان لا يسمران لغة  
الهندستانية



ولما انتهت مراسم الدعوات  
والبركات ، تناول الدليل قطعة  
خبز ، وربط بها مصمى الزوجين ،  
ثم أشار لهما أن يفتضا بضغمرات  
في ماء النهر المقدس حيث يلتقي بمسد  
النهر جامونا .. فلما فعلا ، قلدهما  
مرة أخرى الى الكاهن الذي كرر  
مراسم الدعوات والبركات ، دون  
أن ينسى نشر ذرات من التراب وحبات  
من الآرد على رأسيهما ، مع ذمى  
أعواد الصننل تحت أليهما ...  
وفي خلال هذا كله ، شمر  
الزوجان باحساس مشترك ، قرب

## شف العالم وكنز الأسرار

الرحالة الكبير دى رينكورت  
تلخيص السيرة صوفي جدد



ما هي بلاد التبت ، وما هي ديانة الالاما البوذية ، وما هو « اللاماي  
لاما » ، وبأي حياة يعيشها هذا الشعب المجهوب معزول عن ركب الحضارة ؟  
اسئلة لم يكن لدينا عنها جواب أمين ، فبلاد التبت حرم مصون ،  
لا يطرؤه الغرباء . ولكن الرحالة المخاطر « دى رينكورت » استطاع ان ينفذ  
الي هناك ، واسدر في الايام الاحيرة كتابا هو احسن المصادر وأتمتها من  
ذلك الفن القامض في عالم صغر كل ما فيه واضحا مكشوفاً للعيان ...

### باب الصين ...

« جيانجتسي » ، في أقصى الهند من شمال ، هي باب الصين المتنوع ،  
ولابد من وقفة بها حتى يصل الأذن بالبحول ... وقد تطول الوقفة  
وتطول ، لان دخول التبت لا بد ان يكون في وقت بعينه الكهنة بعد  
استشارة النجوم من ساعات النحر وطوال السجود ... ولو انني  
خالفت هذه الأصول ، ودخلت البلد المقدس في غير اليوم المصين ، لمرضت  
نفس لشرك كبير ، اذ اعتبر المسئول من كل حادث يحدثه خلال اقامتي بها  
وفي أثناء هذا الانتظار ، جمعتني الافكار يوفد الصداقة التبتية ، الذي  
كان عائدا من بلاد الصين ، وكان « شيان كاي شيك » لا يزال على رأسها .  
فوجدت هذا الوفد مكونا من جملة من الاميسان ، جعلوا يروون  
في مرح وطيبة كيف قوبلوا في الصين مقابلبة سيئة ؟ فالرئيس رفض  
مقابلتهم واحالهم على وزير الخارجية . فاحالهم على الوكيل المختص .  
وهذا احالهم الى الجمعية الوطنية ، لكي تفاوضهم . فالصين لاهم من  
قديم ان التبت جزء لا يتجزأ من قارتها الترابية ، وطالب باستعادة تحقيق  
الوحدة وضم التبت اليها .. واطاع المنويون الطيبو القلب وذهبوا الى

الجمعية الوطنية ، فاستقبلوا بحفاوة ، واجلسوهم وسط الأعضاء .. فجلسوا فرحين بهذا التشريف ، وسرعان ما تلايات أتوار المنسيوم ، والنقط عشرات المصورين الصحفيين صورهم بين أعضاء جمعية الصين الوطنية ، ونشر في أربعة أركان المعمورة ان « التبت » وافقت على الانضمام الى أمها الصين ، وهؤلاء نوابها في المجلس الوطنى أ

وكان رئيس الوفد يروى القصة ضاحكا ، ثم اخذ يوزع علينا بطاقات الزبيرة التى طبعت في الهند ، فصوروا بهذا « التبت الجديد » ، مصرا على ان ياخذ كل منا بضعة منها ، كأنها نوع من الطوى أ

### خليفة الرهبان ..

ومن أول وقفة في هذه العتمة الاولى من عتبات التبت ، يلاحظ المرء كثرة الرهبان ، فثلث المذكور هناك رهبان . وسادة السيامة والحكم رجال الدين ، ومعظم الأعمال هناك وقف على المعابد والمحاريب . فكانما هذه البلاد العجيبة ، خليفة كبيرة من الرهبان والكهان ، أما بقية الشعب - وكثرته من النساء - فيقومون بدور « الشغالة » في تلك الظنية

ولا شك ان هياكل التبت هى أفخم الهياكل في العالم على الإطلاق ، واكثرها روعة في نفس المؤمن وغير المؤمن على السواء . وقد دخلت معبد جيلنجسي ، وهو قائم فوق تل مرتفع ، يرفى اليه المرء مئات من المدرجات الصخرية المتعرجة . فاستقبلنى رئيس الدير ، وهو رجل ذو معرفة واسعة بشئون آسيا الوسطى ، وعلى علم بما يدور في العالم الخارجى ، وطاف بى أنحاء الدير ، وصوامع الرهبان الى سودها دحان قناديل الذهب ، ثم دخل بى بهو الهيكل الكبير .. لما أبهى وما أروع أ

فالسقف المرتفع فيه كواكب منتشرة بحساب دقيق ، ومنه تنبلى رايك طويلة ، عليها رسوم دسمة زاهية الالوان ، تحركها الريح النافذة من الكوى ، وينمكس عليها النور الساحل منها ، فتبدو الرسوم البراقة وتختفى كلما تحركت الأعلام الطويلة بين الإسواء والظلال .

وعلى الجدار استدار سواد سميك من المخمل الفاخر ، اذا انجابت رأيت وراءها على الحوائط رسوما من أبهى ما يمثل فن الصين بنقشها البليد المتعدد الالوان .

والسواء الشموع الممطرة الفاخرة الطيب تنمكس على تماثيل لبونا مشرقة هنا وهناك ، فتعلا الجو رهبة وسحرا ياخذ عليك السمع والأبصار وفى زوايا بعيدة ترى تماثيل من النحاس لسياطين ووحوش ، طليت بالوان تتراوح بين الأزرق والأحمر والأخضر .

وفى بيع متصلة بالهيكل ترى تماثيل أكثر رهبا وهولا ، كأنها ستنقش





عليك في ضوء الشموع الخافت وخلال الأذكار المظلمة . والرهبان ينسابون حولك في سكون ليحتوا بين الظلال كما ظهروا بجاءة ، فكانهم أشباح مغاريت كتلك التي تروي تماثيلها من حولك .

وفي البقعة المخصصة للكائن الكبير رأيت سلسلة تقسم الصخرة إلى  
فطر منير بالشموخ ، وفطر علق في الظلام تصدر منه أصوات غامضة  
وقرع طبل حامت ... وسألت الكائن عما فأنسم ولم يجب « ولما  
نظرت إلى رسم كبير يملأ الحائط المضيء : هو رسم « عجلة الوجود »  
المتعددة الألوان ، والتي رسمها الرسام في مهارة فريضة ، حتى ليخيل  
إليك وأنت تنظر إليها أنها أدخلت تدوير فعلا أمام عينيك ...

فما هي هذه المصلحة ؟ انها رمز اللياقة البوذية الفتيه ..

ولمّا انقضى اليوميون رموا مقدما :

ذلك هو سر البوذية الذي نوجزه في السطور التالية :

يقوم مذهب بودا على اعتبار النفس الانسانية شيئاً غير ثابت ولا خالد ، فهي تدور في الكون ، وتتناوخ في اجساد متعاقبة ، ولكنها تنتهي ولا بد الى الخلاص من أسر الجسد ، وتسير الى الفناء في الوجود المطلق . ويلاحظ ان الالم عند أهل آسيا الوسطى شيء غير الالم في نظر أهل الغرب . فهو عند البوذيين الشر الاكبر الذي يسعون اليه والخللاص

منه . وهم يردون الالم - اى الشر الاكبر - الى علة واحدة هي الجهل . والجهل بدوره علة الرغبة . والرغبة بدورها علة الفعل او العمل .

وبهذا تتسلسل من الالم الى العمل ، او من العمل الى الالم ، تكون دورة الحياة . فالفعل شر ، لانه يجر الى الالم ، ولهذا يجب الامتناع من كل « فعل » اذا اردنا الخلاص من الالم .

فالرغبة او الشوق الى الحياة وما فيها من احياء ، هي علة الولادة مرة اخرى في جسد آخر بعد فناء الجسد الحاضر . ومجلة الوجود مقسمة لهذا الى ستة اقسام تمثل مراتب الاحياء في الدنيا الذين يصهم الانسان وتصله بهم اشواق الرغبة . فالقسم الاول يمثل الالهة والقسيم التالى يمثل الانسان الاعلى ( السوبرمان ) والقسيم الثالث يمثل البشر ، والرابع يمثل الحيوانات ، والخامس يمثل الاشباح الملعبة ، والسادس يمثل الشياطين ... وهى كلها مراتب تنتقل بينها الروح قبل ان نعم بالفناء في الوجود المطلق .

فلذا استطاع المزم - عن طريق المعرفة - ان يقضى على الرغبة ، ليكف عن « الفعل » ، كفت « الصجلة » عن الدوران ، واطلت الروح من التناسخ ، وصارت الى الفناء في الوجود المطلق - اى النرفقا !

وهذه هي بداية أهل التبت ، التى بشر بها بوذا ، فانتشرت في الصين واليابان ، قبل ان تصل الى « سقف العالم » ، ولكنها اذا وصلت اليه استقرت فيه ولم تزعزع كما تزعزع في الصين امام النصرانية والاسلام .

### بوذا الهى ...

أما مولاهم الاكبر النبلاى لهما ، ملك التبت ، وكاهنه الاكبر ، وبوذا الهى المتجدد ، يرجع تاريخ الانتقاد به الى القرن الرابع عشر الميلادى . لقد ظهر فيه كامن فليح في الدين ، شديد المكدلة ، اشتهر بالقداسة حتى اعتقدوا انه طع مربية البوذا - اى الناجى من الالم - اثناء حياته . ومعنى هذا في البوذية ان روحه لا تمنى الولادة مرة اخرى ، بل تطفى بعد موته مباشرة في الوجود المطلق وتطحن بهلا من شرور التجسد المتعاقب . ولكن معجزة حدثت بعد موته ، اذ لوحظ ان روحه تقمصت طفلا صغيرا ، ذلك انه اكرم على نعمة النرفقا محنة الولادة مرة اخرى ليكون بين شعبه ، فيمينه ويهديه . فهى التضحية الكبرى على حسب اعتقادهم ولا تعدلها التضحية بالحياة على حسب اعتقادنا .

وكانت هذه بداية ولادات متعاقبة منذ ذلك التاريخ لبوذا الهى المتجدد ، الذى يعرف باسم « النبلاى لاما »



قصر « السوالا » وهو مشفى الملوك لاما ، وجد  
بمخيم البتي في التبت ، ومن أكبر المصروف في العالم

### لاهاسا

واخيرا جاء الان ندحول لاهاسا عاصمة بلاد الاسرار ، ومقر الدلاي لاما .  
واشير على ان احد معي قدرا كبيرا من الهدايا لان رجال الحكومة لا يمتنعون  
ابوابهم الا لمن يقدم الهدايا الفاخرة

وصلنا اصحابي من الانطير الذين يعرفون مرف هذه البلاد مطروني  
من اشياء كثيرة . وبوسوني بطوس ممية في الكلام والاشارة .

والحق انه ليس لبلاد التبت نظير في المراسم والتقاليد الزمية . ولهذا  
تجد رجال الحكومة هناك ينقسمون الى مراتب ، ويحمل كل منهم فوق  
جبهته علامة مميزة لرتبه يعقص حولها شعره . وعلى احداهم اذا ركب  
في الشارع ورائه موظفا اعلى منه رتبة قادما نحوه ، ان يتزجل وينحني  
حتى يلمس الارض ، الى ان يمر الرئيس الموقر . . وما اكثر ما يلتقي  
الرؤساء بالرؤسين ، في بلد كل رجال العلية فيه موظفون . فلا يقطع المرء  
مسافة تستغرق عشر دقائق على الاكثر ، الا في ساعة او زهلتها

والتحية عندهم لاتم بمجرد الاتحناء ، بل يجب ان يخرج الانسان لسانه  
ايضا ويدليه بقدر المستطاع حتى يكون عند سميت الادب واللياقة !

ولن انسى ما حبيت منظر مقابلتي للوزراء ، وقد دخلوا ووراء كل منهم  
اربعة الكثيرون ، فكان منهم جيش كامل ، وقف مقوس الظهر مدلى اللسان

## نظام الحكومة

والدلاي لاما غالبا ما يكون طفلا ، فحتى يبلغ سن الرشد تكون السلطة بيد البرلمان وهو مكون من موظفي الحكومة ، أي مسؤولي الوزراء ومقاعد متفاوتة الارتفاع ، بحسب درجة كل عضو في الحكومة ، ويقطع الأعضاء الوقت يشرب الشاي بالزبد ومضغ الأرز ، وهم يتناقشون على مهل في جدول أعمال مرتجل حسب ما يعرض لهم ولا تؤخذ الأصوات لأن صفراء الموظفين لا يجسرون على مخالفة كبارهم

ولما كانت وسائل النقل ترجع إلى ألف سنة أو أكثر ، فلا تستعمل إلا القوافل ، لهذا كانت بعض مناطق التبت تبعد عن العاصمة «لاهاسا» بأكثر من شهرين وأحيانا ثلاثة . فالركوبة غير ممكنة في إدارة البلاد . ولزم لذلك أن تستعمل الحكومة الركوبة جاسوسية دقيقة لمراقبة حكام الأقاليم . وفي سنة ١٩٤٧ أنشئت شبكة لاسلكية بين مختلف البلاد .

## الحياة الاجتماعية

والطبقة العالية في لاهاسا تتمتع بترف كبير ، فالبيوت تنور بالكهرباء ، والآلات الراديو في كل بيت ، وكذلك التلجيات والمدافئ والغريب حقا أن المرأة هناك تتمتع بمقام لا نظير له في أي أمة في العالم . فهي ليست حرة في تصرفاتها كل الحرية وحسب ، أو تراث أرباب متساوينا للرجل وكفى ، بل هي أيضا تستطيع أن تراسل الأسرة ، وأن تعطي لزوجها اسمها فينادي به ويحق لها - وهم ندوه الرجال لكثرة الرعيثة - أن تتزوج



الدلاي لاما الرابع عشر ويصيراكبر تاييس ديمبي في التبت ، وهو صبي في الثانية عشرة من عمره - ذوى إلى جده أحمد مستشفية



النابلي لاما تجسده جملهم من حسب التبت  
وهو في طريقتهم الى طائفة الاجتماعات ...

ماتشله من الرجال ، مشى **ولاث ورياع** ، ما دامت قادرة على نفقتهم ؟  
والذا أراد رجل ان يطلق امراته ، وجب عليه ان يدفع لها تعويضا يكبر  
على حسب طول هذه المعاشرة بينهما

#### مقابلة النابلي لاما

وسمح لي بان اقاتل بوذا الحى ، الملك الاله ، النابلي لاما ، وهو في الرابعة  
عشرة . ولكن المرف يقضى بان لا يكلم الاجانب قط قبل ان يبلغ رشده .  
والفيتنه واقفا امام سلم قصره الخاص ، وسط حدائق الميكل الأكبر ، ومن  
ورائه الحراس الطوال الأشداء ، فاقصرت المقابلة على التصوير ، وكان يلبي  
عن طيبة خاطر ولجأى الى انديها له في التحرك ليتم لي التقاط الصور . .

#### الرام الميت ..

واعتقادهم الدينى يجعل الجسد في نظرهم شيئا بافها ، لهذا نرى اكرامهم  
الميت يختلف من مالوفنا ، فهم لا يدفنونه ، ولا يحرقونه . بل يحملونه الى  
صخرة خاصة يوسدونه فوقها ، ويسلمونه لعنة خاصة من الناس ، ويبد  
ثلاثة مدربة ، يعملون مدبهم وايديهم في الحثة ، فيفصلون الاعضاء وينزحون  
القلب والامعاء من الصدر فيطرحونها فوق الصخرة . وبين الترتيل الذى

يطلقه أهل الميت ، يطلق أحد الحادين صفيرا خاصا ، فتبهط أربعة نسور ، فيتقدم الأعمش ، حتى إذا شيعت النسور ، أطلقت كلاب وحشية ضخمة من سلاسلها ، قامت على بقية الجثة ..

### وراء الحياة ..

ولعل استخفاف أهل التبت بالموت راجع إلى عقيدة التناسخ ، وإلى أن الصلة بين الحياة وما وراءها غير منقطعة . فمن الكهان - الألما - من يستطيع بصلاة خاصة أن يفصل روحه عن جسده ، فيكف القلب من الحركة ، ويسكن حركة الدم ، ويبطل التنفس ، ونحرم روحه حول أرواح الأموات في عالم الآخر .. ثم تعود إلى الجسد ثانية بعد ساعات ، أو أيام ، أو شهور .. وأحيانا بعد سنوات ..

وفي اعتقادهم أن الروح بعد الموت ترى «الحقيقة العظمى» رأى العين .. وتسبح لها فرحة الخلاص من «عبثة الوجود» .

ويروون من أسرار الكهان وخوارقهم مالا يخطر على البال . وهم في هذا يناهسون فقراء الهند .. ومرد سلطنتهم على المادة ، أنهم لا يمتثلون بالمادة ، لأنها في نظرهم خداع حواس ، وإنما الوجود هو عالم الروح الذي يفرض من الوجود المطلق . والحقيقي دائما ذو سلطان على الوهمي ..

### اليوجا أو مراتب الوصول

والوصول إلى مرتبة السلطان على الجسد وعلى المادة درجات . وهي تختلف عن اليوجا الهندية في أن معولها على التحكم في التنفس . فاهل التبت - كما قال لي لاما كبير المقام - يمتثلون أن ثمة صلة بين التنفس والتفكير ، فإذا تحكم الإنسان في نفسه ، تحكم في الأفكار التي تجول في عقله حتى يصل إلى حصنها في فكرة واحدة يتركز فيها التفكير كله . والخطوة التالية هي «إخلاء العقل» من الأفكار كلية . فيكف العقل الواسع المنطقي الآلي عن العمل ، وينشط للعقل عقل آخر ، هو اليوجا ، أو الإلهام السامي الذي يدخل بنا في عالم الروح بحرية تامة

وجلى أن هذه المراتب المتعاقبة يحتاج بلوغ كل منها إلى جهاد ورياضة روحية تستغرق عدة سنين .. والوصول بعد هذا غير مؤكد ولا مضمون ومن عجب أن الألما الكبير الذي عرفني هذه الأسرار ، قال لي أن «نابليون» هو الأوديسي الوحيد الذي كانت له القدرة على إخلاء عقله إخلاء تليا من موضوعات التفكير ، ولكنه للأسف لم يستغل هذا في إرتياد عالم الروح ، بل كان يستغله فقط في التمكن من النوم لعدة كلما أراد ذلك ! ولعل أكبر برهان شهوده على صديق اليوجا ، ما يتمتع به جماعة من رهبان الألما من قدرة على استحداث حرارة داخلية في أجسامهم ، تنبع لهم الحياة مرة تليها على ارتفاع عشرين ألف قدم ، في منطق الجليد الدائم وهذه الظاهرة من أبسط الظواهر لدى المبتدئين برياضة اليوجا الكبرى



هذا الباب خاص بالمشاكل النفسية والاجتماعية ، ونقوم بتحريره  
 الدكتور عمر بطر استاذ علم النفس وعيد كلية التربية بالجامعة  
 الأمريكية ، فمفرداته ان يرسلوا بعنوان الفصل استنها النفسية  
 للاجابة عنها ، وان يكتبوا على القرف : « مشاكل الشباب »

## الانفعالات السلية

كلنا عرضة للانفعالات السلبية ، كالحنن ، واللحز والنفور ، وحسب  
 الطمأنينة ، والفض ، وهذه لا ينسب منها ضرر يذكر ، اذا كانت وقتية  
 بل انها في الواقع ضرورة لازمة للمحافظة على النفس احيانا . اما اذا طالت  
 واصبحت جزءا من شخصية صاحبها كانت هائتها وحيمة  
 وقد اوضح من الاسماء الحديثة ، ان هذه الانفعالات السلبية ، اذا طال  
 مداها ، استنفذت الكثير من جهد صاحبها وطاقته ، كما تستنفذ الافعال  
 الشاقة والجهد والطاقة . بل تزيد من هذه بكونها دائمة ، ففي حين ان  
 التكلف بالافعال الشاقة يكف عن العمل اكثر ساعات النهار ، فان الحزن  
 المموم ، لا يكف عن الاستسلام لانفعالاته في البقطة او في المنام  
 ومن العلوم ان الجسم لا بد له من تغطية الدم بكميات والفرة من السكر  
 لتزويده بالطاقة التي تستنفذ بسبب الحزن العميق المستمر ، الذي يكمن  
 في العقل الباطن ، والجسم لا يعرف المنطق ، ولكنه يدبر دفته بالغريزة ،  
 فما عليه الا ان يصب في نهر الدم الكميات التي يحتاجها من السكر ، طالما  
 كان الحزن مستعرا ، وكانت الطاقة تستهلك تبعا لذلك  
 ومصدر الطاقة هذه ، المادة التي تصنعها خلايا معينة في عضو الجسم  
 الذي يدعى البنكرياس ، وليست هذه المادة السكر ، ولكنها الانسولين الذي  
 يحرق السكر ويحوله الى طاقة ، على ان لهذه الخلايا نهاية ، فانها بمرور  
 السهور والسنين تستهلك ، وتعتل مصعب البنكرياس ، ويضرب عماله من  
 العمل ، وينتج من ذلك ان السكر لا يحترق ، ويصبح طليقا في مجرى الدم،  
 ويصاب صاحبه بالمرض المعروف باسم البول السكري

ومن نعم الله على عباده ان دكتور باتنج Batting اكتشف ذلك الدواء المصيب المسمى الانسولين الذي يساعد على حرق كميات السكر . على ان الانسولين لا يشفى المريض ، ولكنه يريجه ويطيل عمره ، فلو ان هناك وسيلة للوصول الى عقله الباطن لثم له الشفاء ولم يعد له حاجة الى الانسولين ؛ بيد انه من المؤسف له ان مرضى السكر يمتنعون عن الحديث عن مشاعرهم واضطراب وحالاتهم ، ويميلون عملة الى انكار الصراع الذي يطالغ نفوسهم ، وكثيرا ما يبدأ هذا الصراع فيهم في سن مبكرة ، فيخضعون مثلا لأوامر والديهم المشددة صارفين مستائين ، او ان تأكلهم الفيرة من اشغالهم وفيهم من افراد الأسرة ، ومع ذلك يدفنون هذه الفيرة وذلك الاستياء في قنطرة نفوسهم ، ولا يوحون بها

## سؤال وجواب

### مطلوب

انا شعب في العشرين من عمرى متوسط الثقافة العربية وعلى حد ما من الثقافة الفرنسية ، خطبت فتاة وكنت قد اقران على يد مائون فامسيحت زوجتي عرافا ودفرا ولم يبق الا حفلة الزفاف . واهلها جديهم يميونى ويطيون محادثتي والاحفلة بي . اما هي فتعجب لى وجهي والذ فابتها في الشروع برفض التحدث الى واربى الخروج من للزفة كسفر لثالثا في تقرب الانسى . وقد علمت ان سبب ذلك ان بعضهم وش ابها لنى على عاتق بفتيات غيرها . وقد برأت من هذه التهم لاهلها بلا جدوى . والنتيجة ان الناس اختلفوا يستكثرون بي وينصفونى ان اهلها . على ان للوتلحون على من ذلك لانى لاهلها حب القبلة فيملا تصحون ؟

الغديره ا . ح ( مكسى - القربى لاهل )

— تستطيع بماك من سمو للزفة عند واهلها واهلها ان تنهزم وسطاء في اباد حله التهمة منك . وفي الوقت عينه كف من الاكثار من زيارتها والتحدث اليها الى ان نمود لك صوابها وتنى ان الزمن كليل يظهر

الحقيقة فطيك بالحبر والانتظاره لاذكا أنت  
في التوصل إليها ، رخصت في عينيا  
خجول امام الغربة والتسمة

عمرى ٢٢ سنة ، محيل الجسم وليكن سليم النسبة . مشاكلي الضجل امام الغربة ولا سيما النساء ، ولذا انهش كثيرا واجما ول دل فلهذا الاحلام . انطش القصور في التجمعات ولكن الضجل يحول دون ذلك . وليس امامى الا الانطواء على النفس والفرابة . فما السلاج مع العلم ان لبيبا لا يوجد بها احباء لفسليون ؟

ع . م . ح - بنظائى ( ليبيا )

— لذك غير رضى عن منظرى لا يحيل اليك من عزال قد لا يراه نيك أحد سواك . وكثرة تفكيرك في هذا القصر يحبطه كاجب من لا ترفعه ولا سيما الإثبات لذك أن كل ما تحبه للزاة في الرجل عكسه ويظهره الخلوى . ولهم وجود أطباء قسائين في بنغازى . لى وسطك أن تكون طبيب هناك فان كل ما يؤمك الوتوى من تصك رغم



ما تحوهم من الناس بك . فليكن أن تزور  
المحطات وتنفذ من إرادتك صلاحاً لتصلت  
الرجل والمرأة . وسعد أنك بهذه الكيفية  
تطالب الخلق تدريجاً وإن وجدت صعوبة في  
إدراك الأمر

## 2204 JIN

عمري ٢٥ سنة ، كنت في صبي وسن  
 تراخيت على الاذن من كسائل الجنبية  
 الى ان كفتي بعض الاستشفاء الى منزل  
 الكبار . لقد اصبح لي اثني فشت ، وما  
 زاد اليها بل ان اهل السوء يهينوني اثني  
 فاشت رجوتي ولو اشد عذري لا فشت على  
 الانتصار . وقد اكد لي الطبيب انه لا يوجد  
 في عيب ومع ذلك فلا استلج ان اتعطي  
 بذلك . فما اعمل ولا يوجد بالسودان طبيب  
 فاستلج !

١ - ١ - ١ (البيان)

— إن براءتك في خلال فترة المراقبة  
وجعلته بالمائل الجنسية ، وما بيع ذلك من  
إعدادك على زيارة البائيا جليلك جاب السلية  
الجنسية . وفي قرارة تلك المائل على الأقل  
استجبها وتفسر بالإثم تمزجها . وقتا تمت  
لك علة الظلمة . وقد حقق الطبيب في  
المؤكد لك أنه لا يوجد عيب نيك . وليس  
من سبيل لطفتك من هنا مع عدم وجود  
أجلاء مهابين سوى أن توجه إلى ذاتك حولاً  
وتكرراً خلوها مما يفقد الثقة في وجوبك  
مع الكف إذن تركيز فكرك فيها كونه من  
اليب وترى ذاتك من جديد على أنهم حقيقة  
ذاتك شارباً متصفاً عما يولد أصداء السوء

## 25. 2500

١ - انى قليل الاستعمال صفا وشم  
لانى اسباب يلزم بعد الاستعمال ؛ فالحال ؟  
٢ - احببت انك تملكون بعضى وكنتم

الفرز منها كلها فليتها بجم ( معنى الصلة  
في الصمد فليته ) ، وكان أعني المصنفون  
والد المخرجات هي التي اكتسبت عن لاني  
حبرها خوفا من أعني ، فليها تصحون ؟  
٣ - فني شفيد العلوم بالناصر والآداب  
والد نالقت هذه الصلابة بنسبة انتخاب  
الرئيس جمال عبد الناصر وأهمه القليل  
وكان والدني مستله من الانتطالي بكتب الآداب  
ما يبعثني لفتني الفضل مرأ كل شهر  
والمخرجات التي دخول شفيد العلوم بدلا من  
الآداب فليها لعل ؟

( مقدمة لجميع جهات الاستشارة القانونية )

— عن السؤال الأول : أما انك تخرج  
بعد الاستحمام ماء صافين مبللة ولما أن  
يرتبط الاستحمام بخبرة سابقة في صفة مؤلة.  
وفي كل حال اتصل بطبيبك فقد يجد بعد  
نقص السبب والملاج

من السؤال الثاني : قاليد نهم حامی کما  
لا یحس علیک لا لیسح یدک فانتظر رثا تم  
دوستک

من السؤال الثالث : لعل كل ما يحدث  
إليه والله خوفه عليك من النهاية بالنصر  
والأدب على حساب تروك . وعلى كل حال  
نحن نبتك ومن الدراسة الجامعية أو كسب  
الرزق يجب توسين ولن نجد من والله بعد  
ذلك في الطالب ما يقتل مبادئه الحادية الزلعة

**مجلس الحكماء**

١٢ شخصي لاجل الإنقاذ منذ (١٢) و١٣  
 هذا الطوفان قد وضع عديد من الناس في  
 الجحيم في القارة الأفريقية الذين على حواجز  
 وكمن من الوقت يستغرق العلاج مع العلم أنه  
 يستطيع المساعدة كعادة البشر في القارة  
 ولكن شاكرا أنا ذكرتكم شيء جديد  
 س. س. م. (٢) شاكرا (١)

— من الخراف الفاقة المروعة باسم  
Symphonie ، وسهبا مادة لوتيلها

## ليس هذا حبا الاطالونيا

أنا كاتب في نهاية التعليم الثانوي وعمري ٢١ سنة . أولمت في سن الصغيرة بأمركا الفريسي منذ أن كان عمري ١٠ سنوات وأحببتها وأحببني حبا شديدا ففرا . وقد أخذت أهدى بنحو حتى بلغت سن التسبب فاصبحت أهدى بكم معيق كلما أراها وهي تبتعد علي أكثر من أي وأختي . وأخيرا أصبحت من هذا الحب وصرحت أن الذي في نفسي اليوم فيه بالأس فلاهمني قنني به الأتية ووافقتي أن تزوجني أنتهيا الكرى ، علي أن هذه الأتية ماتت أخيرا . والآن لا أهدى أهدى من عملي حتى أهدى كراهي ولو دقيقة واحدة ولكن أهدى بقلبي يوم في بحر ديفنسر بنفي بيجتها ، ولا يعلم أحد ما بيتنا لأفعلني أرجو . . .

م . ج ( لبنان )

— لقد أخطأت الحياة وهي كأمك أو أكبر من أمك — أخطأت في أنها لم توجهك توجيهاً سليماً فأخطأت ليلفكك المنان وكان يجب عليها أن توقف هذه المصلحة الجافة عند حدها لأنها عند طوفك من المرافقة . وليس من سبيل لإفادتك سوى النصيحة أنظم علاقتك بهذه الحياة مهما كلفك هذا من الألم وإبحث عن هواية أخرى تليقك هذه الحب النقي ، حفظاً لسطك وحراً على مستهلك ، لا ميا وأنت تذكر لي رسالتك أن جسك يزهد عموماً

## التبول اللا إرادى

عمري ١٤ سنة وحاول على البكالوريا . ولا أستطيع دخول الكلية لأسباب . وقد عرفت على عدة وثائق فرفعت لغول من طعة نسبية ، وهي أصابني بدم التبول اللا إرادى منذ صغرى . هذه نصية طماني وقد أهدت الدنيا لي صبي وكنت أهدى . لوى زهداني في البجعة أو الأمصال الحرة وأنا أهدى الكفى من شدة الحيل ، ولم أكتشف هذا لي أحد حتى أهلى وكيف أهدى لذلك وأنا في شدة الحيل . لقد فطنت الأم في الحياة

بجاءت قدم في علاقة بأحدى أفراد الجنس العليل . أما الزمن الذي يستغرقه العلاج يتوقف على مدة أهدى ، أهدى عمر كيو حذق النيب الذي سبب لك وذته ، وعندنا تفكر منه ومدته ، والفكر الذي ستطون فيه مع السالج ومقدار رغبتك المداقة في الفناء . وفي مصر أهدى على قدر طيب من الكفاية والمجرة وأظن ٣ شهور تكفى لتسبح حالك على الأكل . أما الأسماء فكثيرة ولن نهد صوبة في معرفتها عند حضورك إلى القاهرة

## نحو متاجر

لي مشكلة نحو الفنون والألم تتفلس في التي زوجت وولدت طفلين وطفيل . الطفلات في طاعة من التسلط والحركة . كما الخلل وعمره ١٥ شهراً لا يهدى ولا يتكلم وطفيل التسلط والحركة ، طفيل الفهم ، شديد الخوف ، وصف له بعض الإله دود والتفكير البعدي بالتكبرية بلا جدوى وفروسته طير آخر طفال أنه سيكون " طفيل " . هم المتصور مع العلم أنى صحت بهذا الفكر الفنون

ج . محمد . ج ( الاسكندرية )

— كنت أرى ما يوجب اليأس من هذه كنهه لا يزال اللبل فيها صغراً جداً . فن العلوم أن بعض الواليد لأسباب هي يتأخرون في مراحل النمو ، وأن منك لربطاً وبقاً بين للفنى والكلام والأداء ، فهدى متأخر في أحدها متأخر في جينها . وقد شهدنا أطفالاً طغوا لا يتكلمون بحرف واحد إلى سن الخامسة أو السادسة ولم يمشوا قبل سن الرابعة . لا يزال أملاك أهدى البند الصبه قد تكون البند الحرة أصل الماء ولا تزال أملاك عدة أبواب م حرق الفنون بالصبر

وتتطلبونى من دليلى القوس والتشابه .  
 لقد عجزت القلبية والعشرين من عدى  
 وعلى مدرس . فقلت لحدى عيني ولم  
 اجدوا الرابعة عشرة من عدى . واننى  
 بالتم شديد وعجل لىم القير . واننى ان  
 القس يكرهونى ويسيتون الى . واحقد  
 على دالى لىم مقلته وقلى شديد  
 القرة على عطيتى خصوصاً انى فقلت مع  
 لىم ولو شقوى . لا احسن العلاقة مع القير  
 ولعمد ولولى بنفسى لا اقدم على عمل الا  
 انى لىم الى مشوية لىم . فما نصالحكم ؟  
 د . ع . م . م . على ( عدى )

— أراك تطلب أهمية عظيمة على هذا  
 القير القير بلا مبرر . ألا ترى أن الكثيرين  
 من بين الانسان بين واحدة أو بلى واحدة  
 أو بلى واحدة ولا يهدون فى ذلك فضايلة ؟  
 ألم يكن قسوس الكاثوليك العظيم بين واحدة بعد  
 إصابته بمرض ذلك فكان سموا « القيرى حلقون ؟ »  
 إنك أنت الذى تخلق لنفسك عدم الفائدة .  
 استمر بين سنانة لىم منظره واربع  
 رأسك الى فوق واعتبر شكك شخصاً طيباً  
 كىة الناس فما احترمت شكك احترمك القير ؟

### سؤال شامس

انما اصيبت السان بمرض نفسى من جراء  
 نفسى ، فهل يزل المرض بمجرد القس  
 النفسى ؟  
 منى ماهر القيرى ( بنون تنون )

— السؤال خير لىم غلباً ، غير أن  
 زوال السبب على كل حال لا يفى للمرض حتماً  
 لذا كان المرض قد تمكن منه ، ولكنه يكون  
 الخطوة الأولى التى يفتتحها القير أساساً  
 لاحقة تربية للمرض من جديد ومساعدته على  
 استئصال حياته القلبية قبل الإصابة بالة

بعد ان جربت بعض الأدوية التى وصلها  
 الأطباء بلا فائدة ، فهل منكم دواء شافى ؟  
 واننى فى حاجة الى الله يعول ١٠ منهم ٦  
 عن القير

ع . م . م ( موصل - مراك )

— من الخطأ أن تفتن رأسك فى الرمل  
 كالكمامة . ليس هذا المرض خطياً كما تتوهم  
 فهو اضطراب ليل للفناء . فلما كان عضواً  
 استطاع الطبيب علاجه . أما إذا وصلت إليك  
 أنه غير عضوى فنبهه لىم حتماً . وجود فى  
 القالب الى الخوف من شيء أياً كان . كما يرجع  
 الى عدم التزوج وفى هذه الحالة لا يضمن العلاج  
 النفسى والعفاء بوسائله ليس صيداً

### تركيب القير

انما طلب فى مختبر القير ، فاجع فى  
 دراستى ويقول اسألنى منى القيرى موفود  
 القيرى خليف الروح . ولكن هناك شيئاً  
 واحداً يشوه الصحة فى نظرى وهو شكى ،  
 ويها الى ميسر أعمال فقد مصحت بالقير  
 الى قوزيا أو لىم لىم نفسى على القير  
 فى جراحة التجصيل ، ولكنى اننى انى  
 فى الجراحة علة مستديرة ، ان هذه  
 التشنج سبب لى شعيراً بالنفسى وعدم لىم  
 بالنفسى ، فما رأيكم ؟

مطر بدون عنوان

( القير القيرى - المدة السوداء )

— قد تكون مبالغاً فى توقعك أن شكك غير  
 مقبول لدرجة تتطلب جراحة التجصيل . ومع  
 ذلك ليس هناك ما يمنعك من الاقدام عليها ،  
 بشرط أن تختار جراحاً ماهرأ . أما خوفك  
 من احتمال اسبابك بلاءة مستديرة ، فلا عمل  
 له ، لا سيما وأنت الآن تعيش فى ظرك بلاءة  
 مستديرة على كل حال

### بسمبب عين واحدة

لعمد ميسدون الى القسبة بالنفسى

## ردود خاصة

وكذلك يمكنك قراءة الكتاب الآن :

*Extra Early — Behaviors, Speech and Movement on the Stage, London, Oxford University Press, 1968.*

وعلى كل حال يمكنك للرائع على الكلام أمام مجموعة من الناس ولكن هذه أمام ثلاثة لسل في مدرسة ابتدائية والتخرج منها إلى مجموعة أكبر سناً . وتأثير على ذلك غير مبال بالإخراج يجب سعيد . ع ( عينان كوربي العوالم - فريدم )

— طائفك النظر إلى الفتيات وتركيز فكرك فيهن ، وفي التسالب نتيجة ذلك من الأسان في العادة السرية — هذه كلها سبب شروء ذهني وعدم قدرتك على الفهم وبذلك إلى النوم والحوال

٢٠٥ ( من فراء الهلاك بدون عنوان )

— لا لا يكون البيولوجيا والبيولوجية ، ولكن ينف أن يكون الوراثة الاجتماعية ، أي أن هذا الليل فيه مكتب بحكم البهجة التي صفت فيها ، ولا سهول إلى التخلص منه إلا بالعلاج النفسي ، لعل الله قد يزول من ظاهمه إذا لم يكن مستعصماً

الطبيب ع . م . ع ( جورجيا )

— أتم ما تحتاج إليما لشأنك من أن هذه العادة لن ينتج عنها أية أمراض طالما كفت عن ممارستها الآن أو على الأقل توخيت في ذلك منهي الاعمال . ثم بعد ذلك ترجع إلى طبيعتك لوصل الدواء القوي لك مع دواء مهدئ . وأخيراً أطلب منه أن يملك على الأملسة النفسية . مع العلم أن كل هذه لا يجديك شيئاً إنما لم نخرج من رأسك فكرة الشرف

مهاجر على محمود — اسويط

— كل ما جاء برسالتك دليل على أنك كره الزواج ، أما نكاحه جسدياً وقصر فانتك والعادة التي تخشى مواليتها ، فليست دليلاً على صف جنسي ، لقد يصحب انتكاح الجسم وطول القامة ضعفاً جنسياً وقد يصحب المزاج والفتور العكسي ، كما في الحال منك ، أما عن ذلك فليكنك بالقلعة بكافة الطرق

م . ع . ق — قرية لوبيا — قلعة الخليل

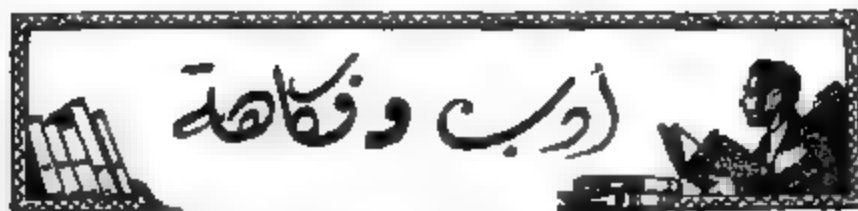
— إن سبب آلامك مجرد عن تكيف ذاتك تكيفاً بلام حالتك ، فلو أنك استجيت ليوالك في دراسة الأعباء المرن والأعباء الإنجليزية دراسة خاصة ، حيث أن ذنوبك الجليلة أمر مستحيل ، ولو أنك رضيت عن نفسك بخلق بحالتك الاجتماعية ، « وحسبك » الطبيعي ، ورفضت رأسك بالرغم من ضيق ذات يديك وقصر فانتك الخ — لو أنك فعلت هذا ، لعلت سعيداً ودفعت هذه السعادة إلى تحسين مركزك الاجتماعي

محبين الذين يريد الفتح ( سوريا — قلعة البلب )

— الجواء الذي يفقه دكتور كور لا يد أن يؤخذ أمام الطبيب المعالج ولا يسطى تذكره للريض كما هو الحال في سائر الأدوية

١٠٦ ( في كروية التفرقة — بغداد — العراق )

— الموضوع الذي تريد البحث فيه نهجه في أكثر كتب علم النفس العائد تحت عنوان اضطرابات Stages وقد لا تجد منه فصلاً كاملاً ، ولكنك تجد منه جذوات إذا رجعت إلى الفهرس الأبهدي في آخر الكتاب



### الشمس ... والاسنان

يلذهب العامة إلى أن الشمس أترأ في أنياب الاسنان ، ولذلك إذا سقطت من طفل طلب إليه أهله أن يلقى بها في وجه الشمس ، لكي تعطيه مسنا خيرا من تلك السن التي سقطت ..

وهناك أغنية شعبية يتناشدنها الصبيان في هذا المجال ، وهي :  
يا شمس يا شمسة  
خدي سنة الجاموسة  
وهالي سنة العروسة

وهذا المعتقد الخاسر كان مثار سؤال وجهه « الشعبي » أحد القضاة في عهد الدولة الأموية إلى جلسائه ، إذ سألهم عن معنى قول الشاعر :

بدائه الشمس من منبهه  
برنا ايض مصقول الاشر

فلم يفر أحد منهم جواب سؤاله ، فقال لهم : كان الصبي في الجاهلية إذا سقطت من فمه أسنان الرضاع ، أنزل بسنه على الشمس لمعادتها ، ثم قال : إبدليني خيرا منها

وهكذا نعرف أن المعتقد الخاسر الذي يعيش بيننا حتى اليوم ، كان فيما لوأرثناه من معتقدات العرب منذ المصور الموقلة في القدم

### الوصف الأحمر

نقول في الوصف ، وجه جميل ، أو : صبيح ، أو : مليح  
والمعجمات اللغوية تفسر بعض هذه الكلمات ببعض ، فالجمال : الحسن ، والملاحه : الصباحة ، والمصباحة : الجمال

ولكن البحث في أصول الكلمات ، وملاحظة اختلاف معانيها ، مما يؤدي بنا إلى فهم الفروق العربي القديم في تقدير خصائص الجمال

فمثل « الصبغة » في اللغة على اللون الأحمر ، حتى أن الصبح سمي بهذا الاسم لأن الصبح الصداق يغرب لونه إلى الحمرة ، كأنه لون الشفق وكذلك « الملح » فهي بياض يشرب إلى الحمرة ، على مثل لون القلب أما « الجمال » ، فاصله من الجميل ، وهو الودك ، أي الشحم المذاب ، فالوجه الجميل هو الذي يجري فيه ماء السمكة ، وهو أحمر فالعرب إذن لم يكونوا يربطون إلا وصف الوجه بالبياض المشرب بحمرة ، حين يقولون : وجهه جميل ، أو صبيح ، أو مليح

وقد كان العرب يحجون بحمرة اللون ، ومن ذلك المثل السائر : الحسن  
أحمر !

### مع تفاحة ...

أعدت جلرية من جوارى « المأمون » تفاحة إليه ، وكتبت معها .  
« فكرت في هدية تخف مؤنتها ، وتهون كلفتها ، ويحل موقعها ، علم  
أجد إلا أن أهدى إليك تفاحة ، هي أحسن الفاكهة . قد اجتمعت فيها ألوان  
قوس قزح ، من الصفرة الليرة ، والحمرة الحمرة ، والشفرة الذهبية ،  
ويصاص الفضة ، ولون الثبر ، يفتد بها من الحواس : العين يبهجتها ، والأنف  
يريحها ، والشم يطمعها . أن حملتها لم تؤذك ، وأن رماك بها أحد لم تؤلك  
فتناولها يمينك ، ولا تبعدنا من عنك ، فلما طال لبثها عندك ، ومقامها  
بين يديك ، وخفت أن تزول يهجتها ، وتذهب نصرتها ، فكلها هنيئاً  
مريئاً ... »

### طبل وبوق

يصور لنا « الجاحظ » جوانب طريفة من الحياة في عصره ، ومن ذلك  
تصويره لما كان يلقاه المظنون من مشاغل الصبيان في الكتابيب ، إذ يقول :  
مررت بمعلم صبيان ، وعنده عصا طويلة ، وعصا قصيرة ، وصولجان ،  
وكرة ، وطبل ، وبوق . فقلت : ما هذا كله ؟ قال : عدى صبية مشغبون ،  
أقول لأحدهم اقرأ لوحك ، فيصفر لي ، فأضربه بالعصا القصيرة ، فيناخره ،  
فأضربه بالعصا الطويلة ، فيمر من بين يدي ، فأسمع الكره في الصولجان  
وأقذفه بها ، فيقوم لحوى الصغار كلهم بالألواح ، فلا يستطيع لهم رداً ،  
ولا املك إلا أن أحمل الطبل في منقبي ، والبوق في فمي ، فأحارب الطبل ،  
وأنفخ في البوق ، فيسمع ذلك أهل الدرب ، فيسرعون إلى ليخلصوني !

### أديب يعترق ...

في هذه النهضة الأدبية التي نشرت فيها نفائس المخطوطات ، تنجلي  
شخصية « ابن حبان التوحيدي » في كنيه المتعمدة الجامعة بين الدراسات  
العلمية والأدبية والاجتماعية ، فهي الآن - بعد نحو ألف سنة من وفاته -  
تعلو حينه وتحيي ذكراه .

كان هذا الأديب منكوداً يشكو القلة وضمة الحال . فلم يلق من صحبه  
من الأمراء والوزراء إلا جحود فضله واملاء معاملته ، حتى ضاق بأمره ،  
واسسدت به المحنة ، فأدبت به إلى أزمة نفسية غضب فيها على علمه .  
ومعه من كتبه ، فأحرقها جميعاً . وما ينشر اليوم من مؤلفاته هو مما  
كتب منه في حياته ، ومما خرجت نسخه من يده قبل هذا الحريق المشنوم

وقد كتب اليه القاضي أبو سهل يملأه على سوء صنيعه في احراق  
كتبه ، فاجابه برسالة طويلة تفيض ياسا وكمنا . يقول فيها :

« ... هذه الكتب حوت من أصناف العلم مره وعلايته ، فأما ماكن  
سرا فلم أجد له من يتحلى بحقيقته وانها ، وأما ماكن علانية فلم أجد من  
يحرم عليه طلبها »

« ألى فقدت ولدا نجيبا ، وصديقا حبيبا ، وصاحبا قريبا ، وتابعيا  
أديبا ، ورئيسا ميثيا ، فشقي على أن أدع كتبى للقوم يتلاعبون بهما ،  
ويذهبون مرضى إذا نظروا فيها ، ويشتتون بسوى وغلطى إذا تصفحوها ،  
ويتراعون تقصى وعيى من أجلها ... »

« ولرى فى احراق هذه الكتب اسوة بالمة يقتدى بهم . هذا داود الطائى  
طرح كتبه فى البحر ، وقال ينجيها : نعم الدليل كنت ، والوقوف مع الدليل  
بعد الوصول هناك وذهول ، وبلاء وخمول ... وهذا أبو سليمان الداراني  
جمع كتبه فى تنور ، وسجرها بالنار ، لم قال : والله ما أحرقتك حتى كنت  
أحترق بك »

« وهنا ... وهنا ... »

« على أنك لو علمت فى أى حال غلب على ما فعلت ، وعند أى مرض  
وعلى أية عسرة وفاقاة ، لمرت من علوى أضعاف ما أبديته ، واحتججت  
لى بأكثر مما نشرته وطويته ... »

### يغتنق بالعمود

دخل الشاعر « أبو نواس » **على الخليفة « محمد الأمين »** فقال له :  
« قلت ليك أياها يا **أمير المؤمنين** ، ولست بعشك أياها حتى تنزل  
عن السرير ، واجلس أنا عليه »  
فقال له « **الأمين** » :

« لقد تجاسرت ، فوالله لئن أحسنت لأحسنن اليك ، ولئن أسأت  
لأمثلن بك »

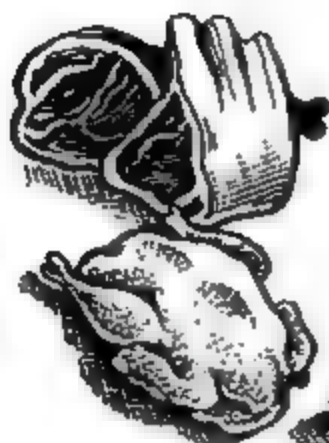
ثم نزل عن السرير ، واجلس الشاعر عليه ، فأنشأ يقول :

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| قيام الشمس والقمر للخير | إذا ظنما كأنهما الأمير   |
| فإن يك أشبهها منه قليلا | فقد أخطأهنا منه كثير     |
| لأن الشمس تقرب حين تمسى | وإن البسائر ينقص إذ يسير |
| ونور « محمد » أبدا تمام | على وضع الطريقة مستير    |

فقال « **الأمين** » لأخوانه : « هاتوا سبط در » ... »

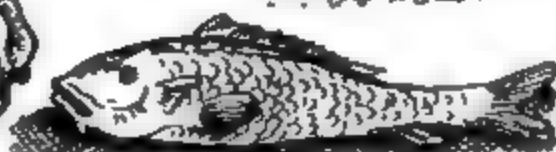
فجاءوه به ، فاقرب من الشاعر ، ولم يزل يحشو فاه بقطع اللد ،  
حتى صاح : « القليل ! القليل ! يا أمير المؤمنين » ... »

محمد شوقى أمين



# أغذية الوقاية - الدهنيات متى - ولماذا يحتاج الجسم إليها؟

بقلم الدكتور إبراهيم طرد  
أخصائي الأمراض البولية



داخل الجسم ، ويستعين الجسم  
بما يخزنه منها على رد لحالة الجوع  
أو الحرمان من الطعام

## مصادر الدهنيات

تأتي المواد الدهنية من مصدرين :

١ - مصدر حيواني : والدها  
دهنيات صلبة بحوي بين جزيئاتها  
ليشتمل على «أ» و «د» . وهذه  
الدهنيات هي : السمن ، الزبد ،  
دهن اللبن ، دهن صفار البيض ،  
دهن السموم والطيور وخاصة البط  
والأوز ، الأسماك وزيت السمك

٢ - مصدر نباتي : وكلها سائلة  
ولا تحوي بين جزيئاتها ليثمينات،  
وهي : زيت الزيتون ، زيت بذرة  
القطن ، زيوت الخس والسمن  
والقرطم والكتان واللوز والبنلق  
والكاكاو والفول السوداني وجوز  
الهند . والزيت من هذه الأنواع  
أما ثبت أو طيار ، فالتأثيرات يصل

من الخسائى المقررة أن الإنسان  
هو الكائن الوحيد الذي يستطيع  
أن يعيش في أية بقعة من بقاع  
العالم ، وفي أية درجة من درجات  
الحرارة أو البرودة ، دون أن تتغير  
درجة حرارته الداخلية ، بل تظل  
ثابتة ، ومعنى هذا أنه يحتمل البرد  
الشديد كما يحتمل الحر الشديد  
دون أن تتغير تواء ، أو تتغير درجة  
حرارته

ويرجع السبب في ذلك إلى أنه  
فضلاً عن تفاعل الجسم ضد هذا  
التغير الواضح في درجات الحرارة  
والبرودة المختلفة ، فإن تراكم  
الدهون أو الدهنيات أو المواد  
الدهنية في خلايا الجسم بين الأعض  
الداخلية أو تحت الجلد يكسب  
الجسم طبقة واقية ضد التآكل  
بالبرودة ، لأن هذه المواد الدهنية  
تعتبر عواصلاً رديناً للحرارة وهذه  
الدهنيات تولد الحرارة والنشاط



عليه بالعصر كزيت الزيتون هو الطير  
ما يحصل عليه بالتقطير كالزيوت  
الطرية ومن بينها زيت الورد  
والياسون ، ومن طبيعة الزيوت  
الطرية أنها لو اخذت بكثرة  
فإنها تحدث تخلا في الشحم داخل  
الاحشاء ، وتهيجها في الجهاز  
العصبي وهبوطا وتشنجات في  
الجسم

### خواص الدهون

تتألف المواد الدهنية من ثلاثة  
عناصر : الكربون والأكسجين  
والإيدروجين ، وبذلك فإنها تختلف  
عن البروتينات أو الزلاليات في أنها  
لا تحتوي على أروت وكبريت  
وفوسفور ، ولكنها في نفس الوقت  
غنية جدا بالكربون ، وهي لا تحتوي  
على ماء وبهذا تزيد قيمتها عن  
الكربونات كعادة وقودية للجسم  
بالتأثير المولدة للحركة والنشاط ،  
وبلغ هذه الزيادة أحد المضعف

وتتعدد هذه العناصر الثلاثة  
( الكربون والإيدروجين والأكسجين )  
اتحادا عضويا معقدا ، وتشأ من  
هذا الاتحاد مادة الجليسين مع  
مجموعة من الأحماض تعرف  
بالأحماض الدهنية ، تختلف من  
الأحماض الأمينية التي تشأ من  
عضم البروتينات في أنها لا تحوي  
الأروت

وتتعدد هذه الأحماض الدهنية  
وتختلف فيما لزيادة أو نقص ذرات  
الإيدروجين مع ذرات الكربون ،

فازدادت النسبة أصبحت الدهون  
مشبعة ، وصفت بالمشبعة كالدهنيات  
الحيوانية ، وإن قلت النسبة كانت  
سائلة كالزيوت النباتية . ومثل هذا  
الاختلاف يخلق اختلافا في عملية  
الهضم ، فالدهنيات السائلة السائلة  
أسهل هضمها من الدهون الحيوانية  
الصلبة ، كذلك تتباين حالة الهضم  
باعتلاف درجة التشبع في بعض  
الأنواع الحيوانية ، فالدهنيات المتولدة  
من السلي والزبد وصفار البيض  
أسهل أنواع الدهون الحيوانية في  
الهضم ، وأحسنها رائحة وطعما ،  
ولزبد الشبعية ، وتفيد في تسليدية  
الضعفاء ومن كانوا في طور النمو أو  
في دور النقاة

والمواد الدهنية لا تحتوي على  
الماء ، ولا تخرج به بل تطفو على  
سطحه ، ولذلك فإن وجودها في  
الغذاء يجعلها تحيط به وتساعد  
على تأخر وصول المصاولة المعوية  
إليه فتطول فترة بقاء الطعام في  
الجهاز الهضمي ، وتبط عملية  
الهضم ، فلا يشعر الإنسان بالجوع  
بالسرعة التي يشعر بها إذا خلا  
الطعام من الدهن أو قلت نسبته

من أجل هذا يجب الإقلال من  
الدهنيات في حالات عسر الهضم ،  
وفي حالات أمراض الجهاز الهضمي  
والكبد والصفراء ، وفي حالات  
البدانة

ومن طبيعة المواد الدهنية أنها  
لا تحترق أحترقا كاملا ، أي لا تصل

من المواد الدهنية باختلاف الأعمال التي يؤديها الإنسان ، ففي الأعمال الجماعية المرهقة تزداد حاجة الجسم إلى الدهنيات ، وفي الأعمال الخفيفة أو في حالة السكون وعدم الحركة تقل هذه الحاجة

وتهضم المواد الدهنية في الأمعاء باختلاطها بأملاح الصفراء ، فيتم استقلابها وتصبغها من اختلاطها بهذه الأملاح

### انحراف الاطراف في الدهنيات

١ - المواد الدهنية تولد أحماضاً فالانحراف في تناولها يزيد من مقادير الأحماض المتولدة عنها ، ويؤدي ذلك إلى التسمم الحامضي

٢ - كذلك يؤدي الانحراف في تناولها إلى تأخير هضم النشويات والسكريات بالمعدة لمدة طويلة فتتضرر

٣ - الاكتوار من الدهنيات مع الأكلان من القلويات ككربونات الصودا يسبب عدم تعبن معظم ندمن بالأمعاء ، وبالتالي عدم امتصاصها في داخل جدران الأمعاء

٤ - قلبي النشويات بالمواد الدهنية يحيطها بغلاف دهني يمنع سرعة هضمها

٥ - الانحراف في إعطاء زيت السمك لمرضى الكساح يضر أذا لم يكن مصحوباً بإعطاء أملاح الجير التي تساعد على هضمه

إلى ثالثها النهائية الطبيعية إلا إذا وجدت كمية مناسبة من السكريات والنشويات ، فلذا قلت كمية السكريات والنشويات كان احتراق المواد الدهنية ناقصاً ، وتولدت من ذلك مواد حمضية غير طبيعية تسرى في الدم ، وإذا استمر سريانها مدة طويلة تسمم الدم ، وتشتت من ذلك الإغماء والوفاة

وقياساً على ذلك فانه في حالة مرض السكر يقل الحرق الانسولين اللازم لاستفادة الجسم من كل النشويات والسكريات ، فيصبح احتراق الدهنيات ناقصاً غير كامل ، ومن ثم تولد أحماض سامة تسرى في الدم وتسبب الدوار ( الدوخة ) والإغماء . من أجل هذا يحتاج هؤلاء المرضى إلى أخذ الانسولين حتى يستفيد الجسم من النشويات والسكريات الموجودة به وبالتالي تمحرق الدهنيات احتراقاً كاملاً

والإنسان لا يتقن من المواد الدهنية إلا أن تقصيرها يؤدي إلى سرعة الشعور بالجوع ، والعجز عن أداء الأعمال المرهقة ، فيحتاج الجسم بسبب هذا النقص إلى زيادة كميات النشويات والسكريات لتعده بالطاقة اللازمة التي تقصت بفصل الدهنيات ، غير أن الإسراف في النشويات والسكريات يؤدي إلى تخثر القناة الهضمية وإرتباكها وتختلف المقادير اللازمة للجسم

يقول الطبيب انه مارسه لعمله حالات شبيهة بالفلج البولسية  
بعض طائفة كليل وحالة غلظا درست وبحثت وجدت الدليل  
والقولان التي تعود الى العمل . . . غير المتسوق !



## حالات حترتي

فلم الدكتور ابراهيم فهم  
أخصائي الأمراض الباطنية

- ١ -

الشریان الذي يغذي شبكية العين  
.. مما أدى الى هذا الفشلان  
المفاجيء للأبصار

وعند حقن العقيدة العصبية  
السميتوبة ، خلف رقبة الضلع  
الأول يحصلون التولوكاين ، ثم  
شلل المصب السمناوي ، فالسمع  
الشریان الذي يغذي شبكية العين ،  
ومر الدم خاملا الملأ والحياة الى  
خلايا الشبكية ، وقد كان من حسن  
حظ هذه المربضة ، ان لم ذلك  
بسرعة ، قبل أن تموت خلايا شبكية  
العين الى الأبد

وهكذا عاد الأبصار للرديجيا بعد  
ان كان لفشانه مفاجئا . . .

- ٢ -

سيدة في الأربعين من عمرها ،  
تميل الى البهانة ، وتصرف عن  
الحركة ، وتشكو من الأم حادة في  
الكتف الأيمن ، وقد تعاطت - دون

سيدة في الخمسين من عمرها ،  
أصبحت فجأة بفشلان الإبصار  
في العين اليسرى !

وظهر من المصحف ان هناك  
انسدادا مفاجئا في الشريان الذي  
يغذي شبكية العين . . .

والبتت البحوث المعملية ، في بلدة  
في درجة ترميها الدم ، وفي تاريخ  
المريضة اجهاض متكرر مما يوجب  
اصابة قديمة بمرض الزهري ، بالرغم  
من أن نتيجة تحليل الدم بطريقة  
« وارومان » كانت سلبية

وكان يمكن أن يصيب هسلا  
الانسداد الى شريان ، وتوقف  
الامراض التناسلية عندئذ على أهمية  
ووظيفة هذا الشريان ، فلو حدث  
ان أصاب الانسداد شريانا معينا  
في الخ مثلا ، لحدث التشلل  
النصفي . . . غير انه ، في حالة  
هذه المريضة ، حدث الانسداد في

الغدد العلية ... وتفاعل البود  
مع التشويبات يعطى اللون الأزرق  
الذى اصطبغ به لعابه ا

- ٤ -

رجل في الاربعين من عمره ،  
تنحصر شكواه في السعال الدموى  
الشديد ... ظهر بعد عدة بعوث  
معملية ونحصر بالاشعة انه يعانى بورما  
سرطانيا في عظام الفخذ وان ثانوياته  
تشبهت في الرئة فسيبت السعال  
والمجيب في الحالة ان الورم  
الاصلى كان صغيرا للرجسة ان  
المريض أهمله ولم يرجعه وجوده ،  
وانما كانت لروع المرض هي سبب  
الازعاج ا

- ٥ -

شاب في الثلاثين من عمره يسكن  
الدور الخامس في أحد المنازل  
التي لا يوجد بها مصعد كهربائي ،  
تنتابه حالة ، قلخص في أنه عندما  
يصعد السلم تباهما ، ويصل الى  
الدور الرابع ، يلهث ويتخشب  
جسمه ، ويقع مغشيا عليه ، فترة  
من الزمن ، الى أن يفيق تدريجيا

وقد تكررت هذه الحالة مرارا ،  
الى أن لاحظ انه يجب ان يصعد  
السلم ببطء وثؤدة ، حتى لا تعاوده  
هذه الحالة المزعجة ، وهكذا كان  
عليه ان ينخل سمات الشيوخ  
في السمسر وهو المتسلسل  
جهوية ا

جلوى - جميع لدوية الروماتزم  
بصورها المتنوعة من اقراص وورشام  
وحقن ومراهم ومروحات ...

وقد انفضح من الفحص  
الكلينيكي والفحص بالاشعة ان هذه  
السيدة مصابة بالتهاب المرارة .  
والمعروف ان العصب الذى ينفذ  
المرارة ، ينفذ أحد فروعه جلد  
الكتف اليمين . وبما أن ألم اعتاد  
ان يستقبل الاحساسات الجلدية ،  
لذلك يختلط عليه الامر ، فيحس  
بالام المرارة على انها ألم بالكتف اليمين  
وعليه ، فان مريض التهاب  
المرارة كثيرا ما تكون شكواه الام  
في الكتف اليمين ولا تروى هذه  
الام الا بعلاج المرارة ا

- ٦ -

شاب في العشرين من عمره ،  
اصيب فجأة بتورم اجوائه وجهه ،  
فبدا وجهه مكورا مغيضا ... واتمه  
التفكير الى الاصابة بالتهاب المدة  
النكفية ، غير ان الفحص اظهر  
تورم جميع الغدد العلية ، ولاحظ  
ان الغاب اذرق اللون .

وباستجواب المريض ، ظهر انه  
قد تناول جرعة من عقار يودور  
اليوناسيوم كملاخ للعدة الدرقية ...

وهكذا وضع ان الحالة هي زيادة  
في الحساسية للمركبات اليودية لا  
المروف انها تسبب تورما في جميع

## الامطار في العالم

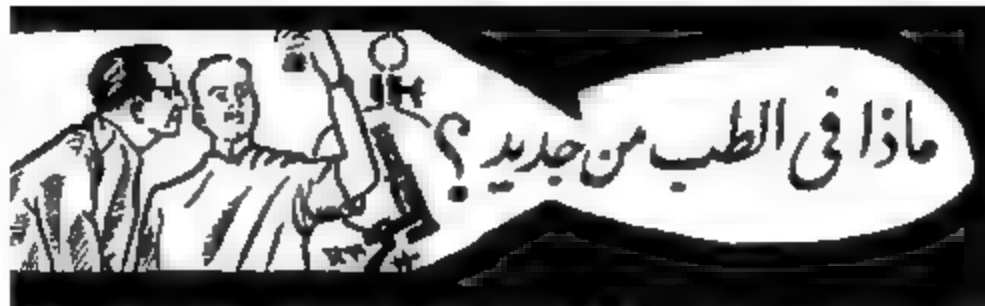
يبلغ أعلى متوسط لسقوط  
الامطار في العالم ٤٧١.٦٨ بوصة  
في جزر هاواي ، وأشهر منطقة  
عالية في سقوط الامطار هي  
شيرانجي بالهند . فقد  
قلت ٧٤ عاما بلغ متوسط  
امطارها سنويا ٤٥٠ بوصة  
وكان أكبر متوسط للامطار  
بأمريكا في منطقة واشنطن إذ  
بلغ ١٥٠.٧٣ بوصة في العام  
على ان مدينة جفرسون  
بولاية ايووا سجلت الرقم  
القياسي العالي لمدة دقيقة  
واحدة فقد بلغ ٦٩ من البوصة  
كذلك تحتفظ الولايات  
المتحدة بالرقم القياسي لسقوط  
الامطار في خلال ساعة إذ بلغ  
١٢ بوصة في مدة ٢٢ دقيقة  
يوم ٢٢ يونيو سنة ١٩٤٧  
وفي الصحراء الشمالية  
بشيلي بلغ سقوط الامطار ٠.٢  
من البوصة خلال ٤٣ سنة  
وهو أقل متوسط في العالم  
ويقرر الخبراء ان معدل  
السنين عامل مهم لان الامطار  
قد لا تتساقط سنوات متتالية.  
ولمدة ٧٦٧ يوما بين ١٩١٢  
- ١٩١٤ القطع سقوط الامطار  
في مدينة بغداد بكاليفورنيا ،  
وبذلك سجلت الرقم القياسي  
لاطول مدة جفاف

وعند تحليل دم هذا النسل  
وجد ان نسبة ايونات الكالسيوم  
بالدم قد بلغت المستوى الحرج  
للكالسيوم ، الذي يسبب « التيتاني »  
الكامن ، الذي لا تظهر أعراضه  
الا عندما تتعرض ايونات الكالسيوم  
لزيادة من النقص . وفي هذه الحالة  
كان الاجهاد الناشئ عن مسعود  
الدرج ، بسبب سرعة في التنفس ،  
وفقدان نسبة أكبر من المعتاد من  
لثني أكسيد الكربون ، مما يزيد  
قلوية الدم ، فينقص تأثير الكالسيوم  
ولما عولج بحقن الكالسيوم ومركباته  
زالت عنه الحالة .

- ٦ -

مريض يشكو أعراضا مهمة ،  
تردد على أطباء كثيرين غير جدوى  
ولكن حدث عند فحصه بجهاز ضغط  
الدم ، ما جعل الجهاز يبقى  
ملتفا حول اللراع مدة طويلة  
اذ كان على الطبيب ان يجيب  
على مكالمة تليفونية عاجلة ،  
ولشد ما كانت دهشة الطبيب  
عندما رجع لجهازه ، فوجده ملتفا  
حول ذراع المريض ، وقد تغطت  
عضلات اللراع ، وانقبضت الكف ،  
بالشكل المعروف عن مرض  
« التيتاني »  
201 = 2

كان المرض كامنا ، وكان ينبغي  
يظل كذلك لولا ضغط الجهاز  
على الشريان اللفافى مدة أطول من  
المعتاد ؟



## ماذا في الطب من جديد؟

غير أن العلماء استطاعوا الوصول إلى ذلك بحقن الحيوان بكيريت ذي نشاط إشعاعي ، وهو أحد الكيماريات التي يستخدمها الجسم لإنتاج الهيبارين فكان أن نتج هيبارين ذو نشاط إشعاعي وبذلك استطاع العلماء أن يتبعوه في الدورة الدموية

### الأم السرطان

نجح الدكتور وليام دبروك نجاحاً باهراً في تخفيف آلام ٨٢ شخصاً من ٨٧ شخصاً مصابين بمرض السرطان في مستشفى أندرسون بجامعة تكساس وذلك بإعطائهم حقناً من الكحول المطلق ، فإنه يسد الجزء من العصب الحسي الذي يصل بين الموضع المصاب والمخ . وهذه الحقن تخفف الآلام لمدة ستة أشهر ، ويمكن تكرار الحقن إذا عاد العصب للحياة ، وإلى جانب فائدة التخدير ، فإن هذه الحقن لا تصبح عادة ، وكذلك لا يتلانى الزهاً بسرعة . وهي أفضل من العملية الجراحية المراد بها قطع ذابر الألم باستئصال العصب . فالحقنة أسهل ، ويمكن إعطاؤها لأشد المرضى ضعفاً

### الهيبارين في الدم

أثبت الطب الذي أن الهيبارين ، وهو دواء قوي لإذابة الجلطة الدموية ، يمكن أن يوجد بمقادير طميفة جداً في الدم الجارى الطبيعي

وقد أمكن اكتشاف هذه الحقيقة بواسطة « متتبع » إشعاعي يعرفه الدكتور هارولد والدكتور أيزيدور دانيسيسكي بكلية نيويورك الطبية

وهذا الاكتشاف يفتح أفقاً جديدة للبحث في تخطيط الدم بحالة غير طبيعية وهي المواقف الخطيرة التي توجد في بعض أنواع امراض القلب ، الجلطة التاجية - Coronary -

« Myocardial » ، وفي المرض الإشعاعي من انفجار القنبلة الذرية

والهيبارين هو أقوى دواء عرف حتى الآن ضد تخثر الدم ، ويعطى لإذابة البططات الدموية في حالات امراض القلب ولم يعرف حتى الآن كيف يوقف تخثر الدم ، وذلك بنوع خاص لصعوبة جعل الهيبارين ذا نشاط إشعاعي

## من اسباب الدوار والصداغ

فرد كل من الدكتور هريوت كيلى والدكتور نافيد جودلرند انه انصح بعد بحث دام اكثر من عشر سنوات ان ١٦٪ من الذين يعانون الدوار (الدوخة) والصداغ والفشيان والاضغاض في المواهم استبان غير منطوق بعضها على بعض ، اى ان سنا في الفك الاسفل او الفك الاعلى لا ينطبق على نظيره الذى يقابله عند انطباق الفكين ، وان عدم انطباق السنين احدهما على الآخر يؤثر على منطقة الاذن فيحدث ذلك اضطرابا في القنوات شبه المائية التى تتحكم في الاتزان

### نبرة الضحك

ان الضحك يزيد من يرقق الامعاء كما يزيد من التواز العرق ، ويمتد الصغر ، ويغرم الهواء الفاسد على الخروج من خلايا الرئة وهى الخلايا التى تقل استعمالها ، ويمن على استعادة الصحة

### علاج الزائدة الدودية

منذ اربع سنوات والدكتور كولدرى يعالج مرضاه الذين يعانون بالتهاب الزائدة الدودية بالادوية بدلا من اجراء عملية جراحية ..

وطريقته في العلاج بسيطة غاية البساطة فعلى المريض ان يلتزم الراحة التامة ولا يتناول اى نوع من الطعام ولا يشرب شيئا غير الماء ويحقن بحقن البنسلين ، حقنة كل ست ساعات . اما في الحالات

الحادة فيعطى المريض بعض ادوية اخرى تشمل الستربتومايسين والتتراسلين او السلفا ديميدرين وتخفض الالام على المريض بالمورفين والبنثيدين معا ، او يعطى كل منهما على حدة

ويقول الدكتور كولدرى ان اغلب الحالات لهذا يشل هذا العلاج ودون حاجة الى عملية جراحية . وبعد ان يخف الالم ويتلاشى المرض وتهدأ درجة حرارة المريض وينخفض نبضه ، يمكن ان يعود الى التغذية العادية تدريجا

اما الحالات الحادة التى تقبل فيها المدة من ٢٤ ساعة فان الدكتور كولدرى يتبع في علاجها العملية الجراحية ، ولكنه يعتقد ان الحالات الحادة اذا حدثت وكثرت بصورة من متناول الجراحين المهرة يمكن ان تعالج بالطريقة التى وصفها وهى استخدام البنسلين ويقول في هذا ان الجراح الذى يعرف عن نفسه عدم المهارة في هذه العملية الجراحية سيزاح من القلق على نجاح العملية وسيجد المريض فرصة احسن للتخلص من مرضه بطريقة خسيرة جراحية

### معالجة القصور العقلى

قبل ان يحل عام ٢٠٠٥ سيتم علاج كثير من انواع القصور العقلى باستخدام الانزيمات الصناعية ان هناك نوعا وراثيا من الحالة العقلية غير الطبيعية التى يطلق عليها

ويقول الدكتور بولنج انه قبل ان يصبح من الميسور معالجة القصور العقلي بالانزيمات الصناعية يجب الوقوف على الترتيبات التفصيلية لآلاف اللغات التي يتكون منها كل جزيء من الانزيمات

### الكوروماسين لا يقتل البكتيريا

اعلم كل من الدكتور موريسون ، والدكتورة سميرة الباسجوري ، والدكتور فلتشر انه قد اتضح لهم من ابحاثهم وتجاربهم ان الدواء المعروف باسم « كوروماسين » لا يقتل البكتيريا كما كان يظن من قبل بل انه يعمل على اطالة حياتها. فقد وجدوا ان نوعا من البكتيريا اسمه (Zenobacter Cell) كان متكاثرا في امعاء مريض ، وان هذا النوع من البكتيريا لم يقتله هذا الدواء ، بل على العكس اتضح لهم انه يحافظ على حياة كل انواع البكتيريا المحتفظ بها في التلاحة . اما في درجات الحرارة العائنة لان كثيرا من هذه البكتيريا يقضى عليه بسرعة الا اذا اعطى جرعة من هذا الدواء

على ان هؤلاء العلماء يقررون ان هناك عدة عوامل تقرر ما اذا كان هذا الدواء يقتل البكتيريا او يحفظ حياتها ، ومن هذه العوامل نوع البكتيريا ومقاديرها ودرجة الحرارة ودرجة تركيز الدواء ، وان الفروق في مثل هذه الظروف هي التي جعلت في النتائج بعض الباحثين على ان يقرروا ان «الكوروماسين» يقتل فعلا هذا النوع من البكتيريا

الاطباء لفظة لنيلسرو فيكس اوليجو فرنيا (Phagocytosis) يمكن منع حدوثه بان يوضع في شريان الطفل المولود حديثا مادة كيميائية مركبة تغير من سرعة التفاعلات الكيميائية في البوبة بوليتين. وتعمل هذه المادة الكيميائية على عمل الحريات الانزيمية الطبيعية في الطفل المادي فينمو الطفل نموا طبيعيا .

ان هذه البودة المرجوة لتقليل كثير من ضروب القصور العقلي او القضاء عليها نهائيا في خلال نصف قرن اخر قد كتب بها الدكتور لينوس بولنج الكيميائي الذي نال جائزة نوبل والذي يقول : « انني اعتقد ان من المحتمل جدا ان كثيرا من انواع القصور العقلي هي امراض جزيئية » ويشرح الدكتور بولنج ما يعنيه بقوله «الامراض الجزيئية» بقوله انها امراض يتسبب من جزيئات تركيب غير طبيعي موجودة في مريض مكان جزيئات من تركيب طبيعي موجودة في الانسان الطبيعي ، ويضرب مثلا بالمرض المعروف باسم الخلية المنطوية (Shake-cell) والمتفشى في كثير من ارجاء افريقيا بأنه مرض جزيئي ، ففي هذا المرض تكون جزيئات الهيموجلوبين ذات تركيب غير طبيعي تجعلها يتلاصق بعضها مع بعض بسهولة حتى تكون قسما طويلا يتراكم بعضها الى جانب بعض لتنتج سائلا بلوريا. وحين ينمو هذا السائل البلوري داخل خلايا الدم الحمراء فانه يصبح اطول من قطر الخلية فينتج عنها تسود شكلها





الروماتيزم



آلام الأسنان



الصداع

يؤخذ ٢ قرص ، ويكرر ذلك كل ٢ ساعات حسب اليوم



الصداع

يؤخذ ٢ قرص في نصف كوب ماء ويستعمل فوراً ، ويكرر ذلك بعد ٢ ساعات حسب اليوم



التهاب اللوزتين

يؤخذ ٢ قرص ، ويكرر ذلك كل ٢ ساعات  
ثم يؤخذ ٢ قرص مع مشروب ساخن قبل النوم



الصداع



آلام المعدة الشديدة

٢ قرص ٢ مرات  
كل ٢ ساعات



# جفناك

## كيف تحافظ عليهما ؟

بقلم الدكتور محمد الطوامري

أستاذ الأمراض الجلدية للماعد بكلية طب قصر النبي

جفناك هما مظهر الجمال في وجهك، والمحافظة عليهما ضرورة من التمس الضرورات ... وكثيرا ما تصيب الجفون بأمراض تشوه جمالها ، بل تشوه جمال الوجه عموما وأمراض الجفون التي تشوه جمالها هي :

الأكزيما الدهنية ، والالتهاب الجفلي الدهني : وقد يصاحب ذلك التهاب دحني يمتد إلى مناطق أخرى من الجسم ، مثل فروة الرأس ، وأمام وخلف الأذن ، والجبهة، وحول الأنف، وأمام ومنصف الظهر والابطين... وفي هذه الحالة نجد قشورا مصفرة لزجة

الأكزيما : وتصيب الجفن عندما تتوفر فيه زيادة الحساسية ( وفي هذه الحالة يتهب الجفن وقد يتورم، وتصلت حكة ، وقد ينسكب من الجلد سائل رائق ، قد يتجمد في شكل قشور

تساقط شعر الجفون : وقد يكون ذلك في الجزء الخارجي منه كما يحدث لثالث الخارجى من الجفن مثلما يحدث في حالة مرض الزهري ، أو نقص إفراز الغدة الدرقية ، أو مرض الجذام . وقد يسقط شعر الجفن كله، وقد يكون سبب التساقط مرض الثعلبية، وفيه يسقط نتيجة اضطراب الأعصاب أو الغدد الصماء

الالتهاب الجفلي : ويحدث نتيجة الاحتكاك بمادة تجعل الجلد حساسا بالنسبة لها ، وقد تكون هذه المادة نوع من الأصباغ أو المواد الكيماوية أو مواد الزينة

التآكل والأمراض الجلدية الخفيفة المتعدية : وهذه قد تصيب الجفون نتيجة ميكروب يقال له « فيروس »

# السرعة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ٣٣ شارع الجمهورية

## تقدم لقرار العالم العربي لا أنام

الطبعة الثانية من القصة العالمية  
مختبر الطب

مجموعة قصص جديدة لم تقرأ من قبل  
أين عمرى - الوصافة الخالية

الطريق للسفود  
وراء الكلاب الكبير لسان عبد القدوس

حياتنا الزوجية  
عربي عبد القدر الزيدى

الكتاب الذي طبع ٣٦ طبعة بجميع اللغات  
يجب من كل منظر يملك من

أسئلة من الروايات بأجبت علمية خالية  
من أجل ولدى

التسعة الاسئلة الرائعة  
لايف محمد عبد الحليم عبد الله

هاروب من الايام  
نعمه وثمة من صميم الحياة

لايف ثروت ابيات  
صنوبر حدينا

١ - من أنت  
٢ - حياتك مع الأسرة

الكتابان الاول والثاني من  
« طريقك الى السعادة »

سلسلة سيكولوجية تتبع الطريق  
الى السعادة من تولد الى الضحك

ولسع عبد القدر الزيدى  
قديم واشراف الدكتور مختار حمزة

مدرس علم النفس بجامعة بنى حسن  
تطلبه من جميع المكتبات والمراكز البحثية  
والعقبات العامة للعلوم الحديثة - الكتب النادرة الجديدة

وتكثر في المعد وتكثر في الجسم ،  
ان لم تسعف بالعلاج

الالتهاب الليمفاوى والخسرة :

وهذه يصاحبها ارتفاع في درجة  
الحرارة واعراض الحمى ويشتد الجلد ،  
ويحمر ويتورم الى درجة كبيرة ، وهذا  
المرض نتيجة نشاط الميكروب السليم ،

العقبول : او حارقة العصب  
المنطقية ، وقد اوردت بذكره تبيان

ما له من خطورة عندما يصيب الجفن  
من الداخل ، وهذا المرض نتيجة  
لفيروس خاص ، وتظهر له قفاعات  
متجاورة في شكل كومات ، وغالبا  
يكون المرض مسبقا ، او ملازما او

تليه الام مبرحة ، وقد تستمر بعد  
شفاء الإصابة بزمان كبير

البهاق : او ابيضاض الجلد ،  
ويكون كثيب المنظر عندما يصيب  
الجفون

الكلف : ويحدث بقا في الجلد ،  
وتظهر هذه البقع في الجفون وحولها

الاورثيكاريا البسيطة والفضمة :  
ولها تتورم الجفون ، وتحمر ، ويميل  
المرض الى حثل الخوض المصاب بشدة  
وباستمرار

# الطب يساعدك على الاحتفاظ بجمالك بقلم الدكتور نجيب رياض الطبيب بسم الصحة الدولية

الامراض كالامساك والقرص وفقر الدم وغيرها متفشرا بين البدييات وقد يسم السيدة أن تعرف أن الطب يعتبر المرأة البدينة امرأة قديمة وعلى كل سيدة أن تهتم بأسنانها عناية عظيمة ، ومعالجتها كلما ألهمتها فيه ، والامساك كثيرا ما كتأثير بالحالة الصحية العامة وأثناء الحمل نتيجة لنقص المواد الحبرية والفيتامينات والفسفين يشوه مظهر الاسنان ويحولها سوداء ، وهو مظهر قبيح ، ولتتحرر السيدة كذلك من لرك الثقب والتفجحات الساجية عن تعفن فضلات الطعام دون تغليف دقيق فانهما تحدث رائحة كريهة في الفم مما يتنافى مع أبسط مظاهر الجمال ، وللميون حالها وففتتها ولكن كثيرا من الامراض تشوه جمالها فمرض الصفراء يحدث اصفرارا في بياض العين ، كذلك يفسد جمال العين سوء الهضم ووجع الرأس وتصب الكليتين ، والهواء المظيع بالاكربة والاجهاد بالفرقة الطويلة أو الخياطة في ضوء ضعيف ، وسرهان مالحوط العين سوداء ، أو تجعدات تظهر السيدة في سن اكبر وتفقد مظهر الشباب النضر

يفطر من يظن أن الجمال منحة تبقى ولا تزول ، فقد رأينا كثيرات كن جميلات ثم زایلهن جمالهن بسبب اهمالهن في اتباع القواعد الصحية السليمة في حياتهن ، وكذلك هناك من لم يكن جميلات واستطاع الطب أن يبعث في وجوههن وقوامهن جمالا وفي كل البلاد الاوربية التي زرتها قلما كانت عيناى تلمان على آتسة أو سيدة بدينة ، ومن لم يحسن هكذا ولكنهن يملن مظهر مسفرهن على الاحتفاظ برضاقتن وحسن قوامهن بالطرق الصحية التي يبرهن أن أسرد بعضها في هذه المجلة يجب أن تعلم كل فتاة أن جمال الوجه مستمد من جمال الجسم ، وإن نظرة الوجه ونصوته وخلوه من الضيون والعجيدات والبثور لا تظهر به الفتاة الا باتباع قواعد الصحة ومعالجة الامساك وسوء الهضم الذي يتسبب عادة من الاغذية الدسمة أو الانعان على القهوة والشاي والسجائر أو السهر وعدم التريض ومن الخطأ الشائع بين كثير من السيدات أن البساطة تحول دون الاصابة بالانبيسا ( فقر الدم ) ، ولكن الواقع أننا نجد كثيرا من

والشعر يصبح جميلا ونظيف  
حسنا على صاحبتها اذا كان نظيفا  
لامعا قويا وللصحة العامة تأثير كبير  
على حالة الشعر ، ومن السيدات من  
تشكو سقوط شعرها ، ويكون سبب  
سقوط الشعر عيوبها في الغذاء ، ولهذا  
يجب المبادرة باستشارة الطبيب



ولا يكتمل جمال المرأة الا بجمال  
صورتها . ولهذا يجب ان تعرف  
السيدة ان للغدة الرئيسية الثلاث -  
التخامية والمبايض والدرقية - تأثيرا  
مباشرا على الثدي وجماله ، فاذا قلت  
مثلا افرازات الغدة التخامية بعد  
فترة فان ثديها ينمو ان عادة لموا  
كبرا . والاختلال في وظيفة المبايض  
يسبب ضمورا في الثدي . ويجب  
ان نعرف ان اسم وظائف الغدة  
التخامية سيطرتها على قوة اللب في  
الاربطة والمضلات ، فاذا اصابها  
الاختلال فسرعان ما تتوابع المضلات  
وتتهمل . ولما كانت المضلات  
السطحية للرقية هي التي تغطي  
السطح الخارجي للثدي فغير ارتفعت  
مضلات الرقية ضبط الثدي من مكانه  
الطبيعي المرتفع ويستمر الهبوط  
ما لم يوقف اختلال الغدة التخامية  
وكل اختلال يصيب الغدة الدرقية  
يؤدي عادة الى السمنة المفرطة اذا  
قل افرازها او النحافة الزائدة اذا  
زاد افرازها

وللغدة الدرقية والمبايض والغدة  
ما فوق الكلتيين تأثير على سقوط  
الشعر ، وللغدة التبدية نفسها تأثير  
على تلك الحالات التي تساعد فيها

موا غير طبيعي للشعر على جسم  
الفتاة أو السيدة . وتكون علتها الاولى  
اضطراب الغدة التبدية لاسباب لها  
خارجية كالضغط المتواصل على  
الثدي ( بسبب سموتيان ضيق أو  
ثوب ضيق ) أو داخلية كاضطراب  
الحالة الصحية العامة

واحب ان اتوه ان هناك اضرارا  
كثيرة من استعمال الاحذية ذات  
الكعب العالية جدا ومن استعمال  
الكورسبه الطبي



وما دامت المرأة قد انضجحت في  
المجتمعات والحضر في الاعمال  
فعلينا ان تحتفظ برشاقة جسمها  
ونظرة وجهها ، وذلك بالتخلي عن  
الكسل وكثرة النوم والاعتماد على  
الخدم والاكثار من الاكل ، وهي  
اسباب قوية في ترحل الاجسام  
وضياع صورتها ورشاقتها

واذا كانت الفتاة تضي بهمة  
النواحي قبل زواجها فعدير بها ان  
تريد في الاهتمام والناية برشاقة  
قوامها بعد الزواج  
ونصائح لكل فتاة اذكرها فيما  
يلي :

- ١ - تناول الاغذية التي تحتوي  
على العناصر الفلانية مع التخلي عن  
الاغذية الدسمة
- ٢ - المبادرة بعلاج الامساك وسوء  
الهضم ومخبرها عن الامراض التي تؤثر  
على الصحة العامة

٣ - يجب المبادرة الى استشارة  
الطبيب بمساعدة الخصاص الصحية

٤ - ممارسة الرياضة اما في  
المنزل او في النادي أو بالمشي الكثير



## روماتزم في الظهر

أبلغ عشرين عاماً ، ومنذ أربع سنوات أصبت بروماتزم في ظهري ، ونولي أطباء البحرين علاجى دون جدوى ! وقد فزادت الآلام أخيراً فأخرجوا الخليل بما يحسن عمله وإلا أخشى أن ينحني ظهري كلما كبر سنى .  
ف . م . ع . - البحرين

— يمكن في هذه الحالة عمل صور بالأشعة لسلسلة الظهر والكليبين وعلى ضوء النتيجة يمكن تشخيص الحالة ووصف العلاج المناسب

### بداية مغرفة

أنا شاب أبلغ من العمر ١٩ سنة وولدى ١١٥ كيلو وطولى ١٦٨ سم . فما هو العلاج الذى يناسب ولى

حسين - لندن

— يجب عليك الاعتناء بوزنك اتباع ريجيم خاص في الغذاء مع الابتعاد عن كمية الأكل وتماشى المواد الدسمة والسكرية والسكى تقلد الاستقامة مع ممارسة الرياضة البدنية

### زيادة الطول

أنا طالب في الخامسة عشرة من عمرى وطولى ١٥٦ سم وأريد أن أعرف في المكشبة البحرية . ولكنى لا أقبل من كل طوله أقل من ١٦٦ سم . وسعدت أنه توجد حقن للطول ، فهل هذا صحيح ؟ وما هى ؟ وإلا لم يكن لذلك مصيحا فما هى الطرق التى يجب إتباعها لاصل إلى هذا الطول  
د . ع . م . - المسكن الشعبية

— ملاحظ لا تزال في الخامسة عشرة من عمرك فهناك مجال لزيادة الطول مع تقدم السن . وهناك هرمونات خاصة تعطى لهذا كان الضرر نتيجة جز في بعض الندد الصماء ، ولكن لا تسمح لك باستعمالها إلا بعد استشارة طبيب إخصائى في علاج الغدد الصماء

## الام الحيلى

أنا أنسة في الخامسة والعشرين من عمرى أتعمر بالام شديدة قبل نزول الدورة الشهرية يعطى أسبوع أو عشرة أيام في جميع أعمار جسمى ، وخاصة في يدي اليسرى ورجلي اليسرى ، وهى عبارة عن « نشر » شديد وتتميل لدرجة لا يستطيع معها القنى أو مسك شيء ييدى . ويستمر الالم حتى عند نزول الدورة الشهرية ، التى تكون سوداء اللون جدا وقليلة في كميتها ولا تستمر أكثر من ٢ - ٤ أيام . وقد ذهبت لعدة أطباء فوصفوا لى حقنا ، ولكنى أخاف من نتيجة هذه الحقن لاني أنسة .  
فيم تشعرون على ؟

د . ع . - السيدة معلقة - القاهرة

— ما دام أظن أنك قد وصفوا لك علاجاً بالخطن ، فليكن يتقبل هذا العلاج ، ولا تجعل مجرد الخوف من أخذ الخطن يسلل علاجك ، وخير البر عاجله

### ديتان انتروويس

أنا شاب في الثالثة والعشرين وصحتى جيدة كما قبل الأطباء ، ورياضى ولكنى مصعب بديتان تسبب التهابا شديدا في الفرج ، وهى تشبه زيمان الكثر وتنزل أحيانا بعد التبرز بنصف ساعة أو ساعة ، وهى تسبب الحكة موجودة منذ ٨ سنوات . ولهم العلاج الطويل أم تتقطع هذه البديتان . فأرجوا الإفادة من علاج هذه الحالة

ع . م . - سوهاج

— هذه البديتان التى تصفها هى ديتان « انتروويس - Entrovis » ويمكن أن يمدى الإنسان نفسه بها ، أى بعد التبرز وغسل فتحة الفرج باليد تلى اليوضات باليد ، ويمكن أن يمدى الإنسان تاية ، لحفا ويجب عدم ملامسة فتحة الفرج في هذا الحلات ، ويمكن للبح بورقة مبلولة مع لمس الأظفار جيدا ،



نتيجة المرض الذي تسببه خصوصاً عند النوم.  
ويمكن علاجه بواسطة دواء جديد اسمه  
"Pigonal" ومنه "Katalyst" ، حبة  
ثلاث مرات يومياً لمدة سبعة أيام وقد يكرر  
لمدة سبعة أيام أخرى

وحمل اليد بالفرشاة والصابون بعد كل تبرز  
كما يجب علاج المخاطين خصوصاً الأطفال .  
ولو ان هذه المبريدان لا تعيش إلا في الاسماء  
القليلة ولا تغنى إلا على البراز أى ما يكون  
قد استغنى عنه الانسان ، إلا انها تسبب ضيقاً

## ردود خاصة

ع . د - الزرقاء - اليرقان  
أن أمراضك تدل على أنك تعاني حالة  
نفسية لا جسدية ويحسن بك عرض للمك  
على طبيب نفسي

ع . ح - عكاز - اليرقان  
لتصح لكم بفحص الفدة الترقية فقد  
تكون الأمراض التي تتكون منها نتيجة زيادة  
في المراهقة ، فلذا كانت هناك زيادة في الإفراز  
فيتمكنكم من العلاج المناسب ، ولذا كان  
المراد طبيباً فليكنوا ولا يغشوا شيئاً  
من هذه الأمراض

طه عبد الصديق الشافعي - القاهرة  
من المحتمل جداً أن يكون سقوط الشعر  
نتيجة اضطراب في الغدة الزرقية ويحسن  
بمقارن في الصحة حتى تشفى تماماً من هذا  
المرض ، وستجد أن سقوط الشعر قد توقف  
مع شفائك

ف . م . م . د . ع - السودان  
حالتك لا تحتاج لعلاج خاص ، وإنما  
على الزواج بعد تحليل دمك ولحمك الذي  
لدى المصالي للتأكد من عدم وجود أمراض  
سرية تكون قد نتجت من المصالي الجنسية  
قبل الزواج ، وذلك سولاً لصحة زوجتك  
وأولادك

ع . ح . ع - يونس سويدان - السودان  
لا ضرر ولا علاج لك حالتك ما دامت  
الأمراض تقوم بعملها المطلوب منها ، عليك  
بتحليل البول والبراز والدم ، والحصول  
المعتمد القوي والأمصال عند أخصائي  
والى أن تفصل ذلك تجنب شرب السوائل  
بالتليل ، وتناول أى تركيب يحتوي على

ع . د . ن - بيروت - لبنان : نصصحه  
بعمل نظام غذائي لتغليظ وذلك مع مدرسة  
الاعمال الرياضية فلذا كل جسم التمددين  
كثيراً جداً بحالة شدة فيمكن استشارة  
طبيب أخصائي في علاج الفدة

ع . ح . ع - بغداد - العراق : يظهر من  
وصفك للحالة أنها نتيجة مرض بالمفصام ،  
ولذا يجب عمل التحصنة لجميع المتصلين  
والنظام المناسبة مع أبحاث أخرى لتتقرر  
الدواء اللازم

محمد ناجي حسين - حدائق القين مصر :  
هذه الحالة لا تمنع من قبولك بكلية الطب  
إذا كنت مسئولاً شروط اللياقة الطبية .  
على أننا نصصحك بمرض نفسك على أخصائي  
المفصام

ع . ح . ع - طنطا - مصر : إذا وجدت  
زوائد بالأفك أو التهاب بالبولزيت أو جيوب  
مخاطية فيجب أولاً عمل الجراحة اللازمة  
لها ، فلذا لم ينقطع الصديد بذلك ، لأن  
نفسها تكون في حاجة إلى صلبة

محمد صالح - الجيش المصري الأجنبي  
يجب عمل ما يلي :

١ - تحليل بول كامل كيميائياً  
ويجري لوجي

٢ - نوع البكتيريا إن وجدت

٣ - عمل الفحة للمجهرى البولية كلها

٤ - عمل تحليل لافرازات البروستاتا  
وبعد الاطلاع على هذه التحاليل يمكن  
لطبيب وصف العلاج أو العلاج

د . ع - مصر  
حالتك لا تحتاج لعلاج خاص ، ولا يوجد  
علاج لاختلال الأعضاء المذكورة ، ولا تتخوف  
من الزواج أبداً ، ولا تغير المرافقة في ذلك



الشفط الذي نشر اليه مائه يوداد بنفكره  
فيه واعتصمك به . اعلمك بمسحك العامة  
وابتعد عن العادات الفسرة مع تناول  
الترامى فنتجهم ب المركب

ميكات حتى - الزرقاء - الامان  
تحتاج للقبول العامة مع الواقعة على  
النهار على الجروح لدى طبيب  
خير عبد القادر يعقوى . كلية التجوية -  
الاسكندرية - مصر

يمكن مرضى تسلك على طبيب مختص  
بالهرمونات او الشدد الداخلية

ص . ل . ع . ( بلير عنوان )  
يمكن استعمال مادة اسبها ليزوديا  
Lysurax وهي على شكل حقن وبلاخذ  
منها ٢٢ حقنة

صحت الطهر ( بلير عنوان )  
ما دمت قد توجهت للطبيب واكد لك ان  
للك سليم فلا دلي القلق لان هذا القلق  
ق ذاته هو من أهم أسباب خلل القلب

خلامة البلادونا مثل مزيج البيلادونا ؟  
مرات يوميا ، لو التراس اثنىدين ١/٢ قرص  
٢ مرات

م . ط . ع . ديوط - مصر .  
حلل البول والبراز في الحرب بسادة  
الكسبوسا ، وتناول بعض الادوية القوية مثل  
مزيج الحديد والزرنيخ ٢ مرات يوميا

فكره مستقيم - الاصر  
م . ج . طاب ( بلير عنوان )

للعدة السرية اضرار كثيرة عنها احتفل  
بجرى البول القلبي والشفط التناسلي  
وشد الذكورة ، وحالات عصبية متحدة ،  
وشد عام ، فترجو الاطلاع عنها ، بالكشف  
عن التفكير او لرامة الكتب الجنسية الفرة ،  
وباشغال النفس بالعمل والرياضة

الحار ( بلير عنوان )  
للاج البهانة عليك بالانكاف من الطعام  
صوما ، مع الحركة والرياضة ، وابعد  
ما يمكن من التعبيات والشهوات . اما

قسم النشر  
بمطابع مطابع الوتر  
للطباعة والنشر والادارة الكتابية

مطابع العربى

المطابع والادب  
والطباعة والنشر  
والادارة الكتابية

ترجم (في كتاب) للفيروز زادي  
لديهم اللغز التي ترجمت لعمى المينى الزبيدي

أكبر موسوعة عربية في  
القدرة والاعلام التاريخية والامكان

بداوة  
بمطابع  
مطابع

مستمع تعميمها دقما ونسقة زينقا حضرا ومحمدة به  
تحقيقا عليها على اشرافنا اخطية وطبوعة بحروف  
وخطية جميلة ، طباعة انيقة من مطبعة بالخرجات  
تظهر في اجزاء متتالية على ورق مصقول من الجشم الكبير

مطبعة النشر مطابع الوتر  
CA مطابع مطابع  
مطابع